EDIÇÃO 1589 - ANO 31 - Nº 17 - 26/04/2024

www.caras.com.br

ANIVERSÁRIO

Com espírito jovem e cheio de planos, Rei faz 83 anos e presenteia os fãs com turnê e anúncio de novo cruzeiro

ROBERTO CARLOS SE RENOVA NA MÚSICA

A CORAGEM DE LETICIA BIRKHEUER DIANTE DO EPISÓDIO DE AGRESSÃO

EDVANA CARVALHO CELEBRA FASE DE REPRESENTATIVIDADE NA TV

DIMY

Eletrodomésticos de luxo das
marcas que você mais deseja e a
melhor experiência para sua casa.
Saiba mais em:
GRUPO
ELETTROMEC
ELETTROMEC
invita
falmec
FULGOR
MILANO

GETTY IMAGES

"Debruçada nas águas dum regato
A flor dizia em vão
A corrente, onde bela se mirava ...
*“Ai, não me peixes, não!"**

* **Gonçalves Dias** (1823–1864) foi um poeta e advogado maranhense, expoente do romantismo no Brasil e defensor do movimento indianista.

por **Daniel Palomares**
fotos: **Marcelo Paez**

Ela ilumina qualquer ambiente com sua postura poderosa e o sorriso fácil! **Leticia Birkheuer** (45) tem uma presença tão solar que é até desconcertante vê-la soltar uma lágrima ao falar sobre a família. Prestes a estrear nos palcos paulistanos a peça *Manhattan*, uma dramédia que remonta à época de

> **“Esse movimento ajuda as mulheres a terem coragem para falar sobre isso.”**

ouro do cinema americano, nos anos 1950, a atriz enfrenta um delicado momento na vida pessoal: ela revelou ter sofrido uma agressão do ex-marido, o empresário **Alexandre Furmanovich** (39), pai de seu único filho, **João Guilherme** (12). Desde que tornou o caso público, Leticia vem recebendo uma onda de apoio nas redes sociais. *“Eu acho que esse movimento ajuda as mulheres a terem coragem”*,

LETICIA BIRKHEUER DÁ

PRESTES A VOLTAR AOS PALCOS, ATRIZ

No Staybridge Suites São Paulo, Leticia abre o coração para falar sobre maternidade, trabalho e turbulência pessoal. Atriz se torna mais forte!

EXEMPLO DE CORAGEM E EMPODERAMENTO

SE REERGUE APÓS EPISÓDIO DE AGRESSÃO E AGRADECE REDE DE APOIO

Adepta de vida saudável, com exercícios físicos e alimentação balanceada, ela não se assusta com a passagem do tempo. As visitas ao dermatologista são frequentes.

compartilha ela, em papo exclusivo com CARAS.

– Pode contar um pouco sobre sua nova personagem?

– Estamos a todo vapor com os ensaios! Dou vida a Cindy Jones, uma atriz de cinema americana que acaba se sensibilizando com um escritor, protagonista da peça, vivido pelo **Anderson di Rizzi**. Ele é viciado em heroína e ela se identifica porque também perdeu um irmão adicto. Apesar de ambas sermos atrizes, somos diferentes, de outra época, com outra linguagem. Mais contida, menos coloquial. O grande papel dela na peça é essa ajuda que ela dá ao escritor à beira da morte.

– Seus seguidores sempre falam da saudade que sentem de você nas passarelas e na TV. Tem algum plano de voltar?

– Todos me perguntam por que eu não volto a desfilar. Se eu tiver convite, voltaria, sim. Televisão faz tempo que não faço. De lá pra cá, fiz filmes, teatro, mas estou aberta a convites. Os trabalhos, hoje, são mais voltados para essa garotada das redes sociais. Não consegui acompanhar essa mudança tão rápida. Vou aproveitar as oportunidades que cabem a mim, talvez desfilar para uma marca que queira ter uma mulher madura na passarela.

“Quem envelhece está vivendo! Nós temos que assumir a idade que temos.”

– Como você lida com a passagem do tempo?

– Convivo muito bem com o envelhecer. Quem envelhece está vivendo! Me cuido bastante, estou sempre no dermatologista, faço pequenos tratamentos. Não é porque estou com 45 que vou deixar

O novo espetáculo da atriz, *Manhattan*, estreia dia 10 de maio, no Teatro Nair Bello, em SP. Para ela, TV e passarelas não estão descartadas.

cair tudo! Não quero ter um corpo ou rosto de 20 anos, porque nem me cabe. Temos que assumir a idade que temos.

– Quais são os maiores desafios da maternidade solo?

– João sempre morou comigo até o final do ano retrasado. Então, em dezembro de 2022, quis morar com o pai. Para mim, foi um choque. Nenhuma mãe está preparada. Sempre cuidei dele sozinha, no Rio, e minha família é do Sul. Sempre foi um desafio trabalhar, deixá-lo com pessoas que não eram da minha família. Fui acostumada a cuidar dele sozinha e, de repente, ele fala que quer morar com o pai. Meu mundo caiu. Foi difícil, levei um ano para me recuperar, para entender que minha vida não é só isso, que tenho meu trabalho e tenho que cuidar de mim. Chegar em casa e não ver seu filho é muito difícil para uma mãe. Estou me recuperando, melhorando, focando no trabalho.

“Nenhuma mãe está preparada para isso. Levei um ano para me recuperar.”

– Quais os valores mais importantes que você passa para ele?

– Passei a pandemia inteira com ele. Tive a oportunidade de estar mais perto. Levei ele para o Sul, para ter mais convívio com a família materna. Essa convivência familiar é muito importante. O outro pilar é a prática de esporte. Fui jogadora de vôlei e isso ajudou a formar minha mentalidade como pessoa, como mulher, de ter essa garra, de lutar pelas minhas coisas, de ter regras. É importante estar atenta à saúde e à alimentação da criança. Tive a felicidade de não estar trabalhando por um período e poder cuidar da

Leticia conseguiu uma medida protetiva contra o ex-marido e recebeu o acolhimento de outras famosas e seguidoras em suas redes sociais.

formação do meu filho. Para mim, nada é mais importante do que o olhar de uma mãe.

– Como foi tornar público o ocorrido entre você e seu ex?

– Foi uma situação muito difícil. Ninguém espera isso. Ainda mais depois de mais de dez anos separada. Você não espera isso de ninguém, muito menos do pai do seu filho. Foi na frente dele. Foi muito triste. Ele é bem sensível e ficou muito chateado com isso. Ele teve até questões psicológicas por causa disso. É sempre um choque. As crianças não merecem estar numa situação como essa. Temos sempre que falar sobre isso. Se calar não é a melhor opção. Temos que falar cada vez mais para que outras mulheres sigam o exemplo, para que denunciem e se protejam de situações assim, procurem ajuda.

– Se sentiu acolhida?

– Todo mundo me recebeu com apoio, palavras amigas, contando a própria história. Acho que esse movimento ajuda as mulheres a terem coragem. Não é fácil expor algo de foro tão íntimo, você precisa de uma luz que te guie e pessoas que te ajudem nesse caminho. Recebi muito apoio. Às vezes, até caminhando na rua, alguém me parava para me abraçar. Isso foi muito importante.

"Não é fácil expor algo tão íntimo. Todo mundo me recebeu com muito apoio."

– Teve apoio psicológico durante todo esse período?

– Faço terapia há mais de sete anos. Toda semana, me ajuda muito. Não conseguiria viver sem. Você precisa de uma opinião que vai iluminar sua cabeça para tomar certas decisões. O terapeuta é a melhor pessoa para isso. Não é o pai, a mãe, o namorado, a amiga... Por mais que eles tenham boa intenção, é uma opinião engessada. O psicólogo é neutro.

– Após as turbulências, o que espera para os próximos meses?

– Eu quero continuar trabalhando. Amo fazer teatro. O que mais gosto é o contato ao vivo com o público. Além disso, tenho um roteiro que estamos apresentando para diferentes plataformas. É uma história bonita, baseada em fatos reais. É o meu grande sonho: que esse filme saia.

“Quero continuar trabalhando. Amo teatro e o contato com o público.”

FOTOS: REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

VICTORIA BECKHAM ANIVERSÁRIO NOSTÁLGICO

Em celebração aos seus 50 anos, **Victoria Beckham** armou uma festa repleta de boas lembranças. Eterna Spice Girl, a estilista reuniu as suas ex-colegas de banda, **Emma Bunton** (48), **Geri Halliwell-Horner** (51), **Melanie Brown** (48), além de **Melanie Chisholm** (50) para celebrar a data. *"Foi a melhor noite de todas as noites. Nunca me senti tão amada"*, definiu a anfitriã, ao lado de seu eleito, **David Beckham** (48). A última vez que todas as cinco integrantes havia se reunido foi em 2012, durante a abertura das Olimpíadas de Londres.

FE PAES LEME NASCE A FOFA PILAR

Mamãe de primeira viagem, **Fernanda Paes Leme** (40) celebrou a chegada da filha, **Pilar**, do relacionamento com **Victor Sampaio** (31). *"Você foi tão esperada, filha. Te amamos, filha,"*, disse ela. A pequena nasceu em São Paulo.

PATRÍCIA DEVORAES/BRAZIL NEWS

MANUELA SCARPA/BRAZIL NEWS

ADRIANE GALISTEU: FELIZ E REALIZADA AOS 51 ANOS
EM SP, COMEMORAÇÃO INTIMISTA COM ALEXANDRE E VITTORIO

Presentes e família. Foi assim que **Adriane Galisteu** decidiu comemorar seus 51 anos, em um restaurante, em São Paulo. De forma intimista, a apresentadora celebrou a data ao lado do herdeiro, **Vittorio** (13), e de seu marido, o empresário **Alexandre Iodice** (52). *"Olho no espelho e amo o que eu vejo, me sinto mais dona de mim, cheia de amor pra me dar. Aprendi a dar importância ao que realmente importa"*, disse Galisteu. Sem medo de envelhecer e feliz com a chegada da maturidade, a diva confessa que almeja cada vez mais. *"Sigo muito confiante no que eu faço e no que ainda serei capaz de fazer, porque, independentemente da minha idade, eu sei que posso continuar sonhando e realizando sem largar a minha mão"*, refletiu ela.

METROPOLIS/BAUER-GRIFFIN/GC IMAGES

DENZEL RODA CENAS EM NY
NOVA PARCERIA COM SPIKE LEE

Já é a quinta vez que o ator **Denzel Washington** (69) protagoniza um longa do premiado cineasta **Spike Lee** (67). Porém, fazia quase 20 anos desde o último trabalho da dupla. Em *High and Low*, longa que teve as cenas gravadas pelo famoso distrito financeiro de Nova York, Denzel dá vida a um empresário que vê sua vida em total ruínas após o pagamento de um resgate a um grupo de sequestradores. O filme é a releitura em inglês do *thriller* japonês dirigido por **Akira Kurosawa** (1910-1998). *"Estar em cena em mais um trabalho do Spike é motivo de alegria"*, falou ele.

DILSON SILVA/AGNEWS

GIOVANNA LANCELLOTTI
DESCANSO NAS AREIAS CARIOCAS

Nada melhor do que aproveitar um dia de mar e altas temperaturas do Rio. E foi isso que fez a atriz **Giovanna Lancellotti** (30). De biquíni, mas sem tirar o short e sua camisa, ela passou o dia ao lado de um grupo de amigos e não desgrudou do telefone. Radiante, Giovanna acaba de ganhar uma nova missão: ela foi eleita pela amiga **Fe Paes Leme** (40) para ser madrinha de Pilar, primeira filha da atriz. *"É a minha primeira afilhada, eu já amo muito! Ela já era minha afilhada mesmo que eu não fosse. Meu amor, você se prepare. Que lindo!"*, avisou ela à mamãe.

FOTOS: ROBERTO FILHO/BRAZIL NEWS

ZECA NO PALCO
APLAUSOS DE PATRICIA

Um time de famosos se reuniu no Morro da Urca, no Rio, para conferir show do sambista **Zeca Pagodinho** (65) como parte do projeto Tim Music Noites Cariocas. A atriz **Patricia Pillar** (60) era uma das mais empolgadas. Longe da TV desde 2018, quando atuou na supersérie *Onde Nascem os Fortes*, da Globo, a atriz soma mais de 40 anos de carreira, com trabalhos no cinema, no teatro e, claro, teledramaturgia.

GABRIELA DUARTE: GRATIDÃO

COM A FAMÍLIA E OS AMIGOS, ATRIZ CELEBRA FASE

Com o namorado, a filha e a mãe, Gabriela canta parabéns. A atriz beija o caçula, Frederico. Ingrid Guimarães com seu Renê Machado vão à festa. A amiga Vivianne Pasmanter.

“Ela veio para dar um sentido maior à minha vida.” **(Regina)**

E LEVEZA NA CHEGADA DOS 50

DE BRAÇOS ABERTOS PARA INICIAR NOVO CAPÍTULO

Chegar aos 50 anos pode ser sinônimo de crise de idade para algumas mulheres, mas não para **Gabriela Duarte**! Com muita gratidão e sorriso no rosto, a atriz comemorou a data contagiada pelo amor e carinho de seus familiares e amigos. *"Cinquentei. Estou simplesmente amando porque estou com saúde, cercada de amigos, filhos, família, amor. O que mais eu posso querer? Nada, né?"*, disse ela, primogênita de **Regina Duarte** (77).

Para marcar o início de seu novo ciclo, Gabriela preparou uma festa que promete ficar para sempre em sua memória. O evento, realizado em uma prestigiada casa de festas na Vila Olímpia, em SP, foi marcado por momentos de alegria e afeto, com direito a música, boas conversas, brindes e, claro, bolo! *"Fazer 50 é um acontecimento, mas comemorar ao lado de tantos amigos especiais é o maior presente que a vida me deu"*, refletiu ela.

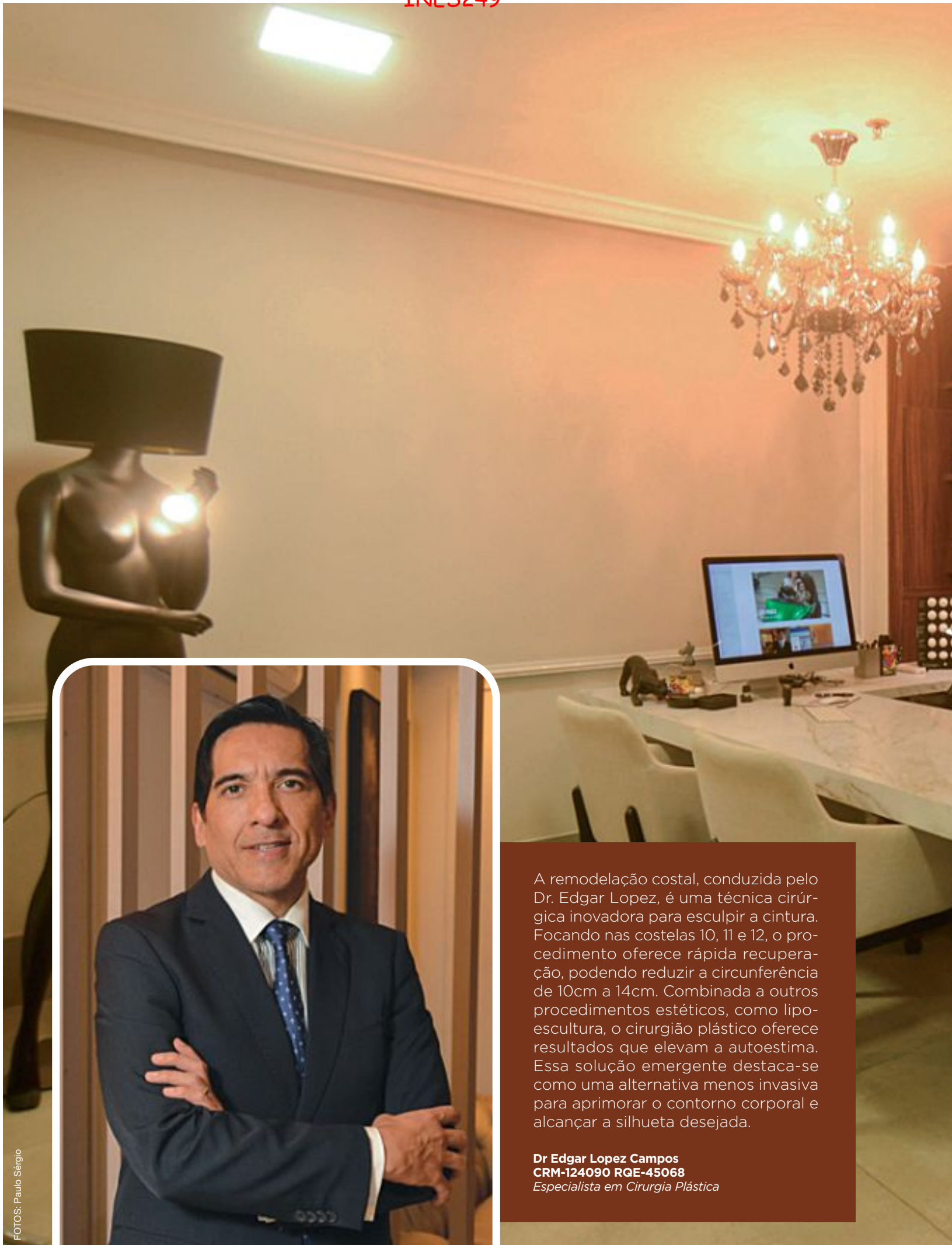
Os laços de amor e união que permeiam sua vida pessoal estavam tão evidentes que **Gabi** fez uma rara aparição pública ao lado dos pais, **Marcos Flávio Cunha** (78) e Regina. Além deles, ela ainda contou com a presença dos filhos, **Frederico** (12) e **Manuela** (17), e o carinho do seu novo namorado, **Fernando Frewka** (55). *"Ela veio para dar um sentido maior à minha vida e de nossa família. Palavras não bastam para falar sobre o orgulho e o amor que tenho por ela"*, declarou a veterana Regina, orgulhosa pela herdeira.

"Comemorar ao lado de tantos amigos especiais é o maior presente." *(Gabi)*

Além do carinho dos familiares, amigos famosos como **Ingrid Guimarães** (51), **Marcelo Faria** (52), **Vivianne Pasmanter** (52) e **Eri Johnson** (62) prestigiaram a comemoração e endossaram o *Parabéns a Você*. *"Agradecer e retribuir é mais do que o suficiente. Obrigada, vida, por ter me dado tanto"*, celebrou Gabriela.

Gabriela é ladeada pelo namorado, Fernando Frewka, e pelo amigo e ator Marcelo Faria. Na festa, realizada em São Paulo, anfitriã recebe o carinho de amigos como o ator Eri Johnson, que faz um discurso em sua homenagem. *"Eu fico muito feliz por ter você como amiga"*, disse ele.

***"Estou amando, porque estou com saúde, cercada de amor."* (Gabi)**

FOTOS: FRANCISCO SILVA/AGNEWS E PEDRO FLAUSINO

A remodelação costal, conduzida pelo Dr. Edgar Lopez, é uma técnica cirúrgica inovadora para esculpir a cintura. Focando nas costelas 10, 11 e 12, o procedimento oferece rápida recuperação, podendo reduzir a circunferência de 10cm a 14cm. Combinada a outros procedimentos estéticos, como lipoescultura, o cirurgião plástico oferece resultados que elevam a autoestima. Essa solução emergente destaca-se como uma alternativa menos invasiva para aprimorar o contorno corporal e alcançar a silhueta desejada.

Dr Edgar Lopez Campos
CRM-124090 RQE-45068
Especialista em Cirurgia Plástica

FOTOS: Paulo Sérgio

Remodelação costal

MARIA BRAZ: MODA
SILVIA APLAUDE HERDEIRA

Primogênita de **Silvia Braz** (43), a bela **Maria Braz** (22) é influenciadora em todos os sentidos. Além de seus looks e makes, a jovem compartilha mensagens sobre empoderamento, sobre moda consciente e liberdade para suas seguidoras. *"Minha mãe foi uma grande inspiração desde sempre"*, contou a jovem. Em parceria com uma marca de acessórios, ela lançou sua primeira linha de peças, que vão do romântico até o *rocker* e o *glam*. *"Estou emocionada em finalmente compartilhar essa colaboração incrível. Desde o início, nosso objetivo foi criar uma coleção que capturasse minha identidade, mas também a diversidade de estilos e de gostos que me definem como pessoa e que abrange um público tão vasto, justamente por ser eclética"*,, declarou Maria, prestigiada pela mãe e por sua irmã, **Antonia** (17). A modelo *plus size* **Rita Carreira** (29) também prestigiou o lançamento, na capital paulista.

FOTOS: ANDRÉ LIGERO

DIVA AVA DUVERNAY
DESTAQUE NO MOCA GALA

Considerada uma das figuras mais importantes para as produções de Hollywood, a diretora **Ava Dyvernay** (51) prestigiou o MOCA Gala, em Los Angeles. À frente do drama *Origin*, ela é a primeira diretora negra com um filme escolhido no Festival de Veneza.

OLIVIA WONG/GETTY IMAGES

PATRÍCIA DEVORAES/BRAZIL NEWS

OTAVIANO COSTA E GRANDE ELENCO CELEBRAM ESTREIA NO CINEMA
COM SUA FLÁVIA ALESSANDRA, ELE DRIBLA A INSEGURANÇA DE VOLTAR ÀS TELONAS

Radiante com o desafio de encarar o seu primeiro protagonista na telona, **Otaviano Costa** (50) comemorou ao lado da eleita, **Flávia Alessandra** (49), o lançamento vip de *Vidente Por Acidente*, em São Paulo. *"Eu estou há não sei quanto tempo sem interpretar. Eu sou ator, mas é um trabalho para os cinemas",* disse ele, que driblou o medo e a insegurança para dar vida ao arquiteto Ulisses. *"É surreal. O filme é um marco de toda esta minha reinvenção profissional"*, avaliou Otaviano. Na comédia nacional, ainda estão nomes como **Maria Clara Tenório** (27), **Evelyn Castro** (43) e **Cezar Maracujá**, além do diretor, **Rodrigo Van Der Put**. *"Obrigado a todos que fizeram parte desse momento único e especial"*, frisou o artista.

GETTY IMAGES

VALE NIGHT DE RIHANNA
LOS ANGELES SEM OS FILHOS

A temática *animal print* tomou conta do visual da cantora **Rihanna** (36), que reservou algumas horinhas longe dos herdeiros, **RZA** (2) e **Riot** (8 meses), para curtir o aniversário de uma amiga, em restaurante de Los Angeles. *"Eu posso ter filhos e criar a minha própria rotina e memória com eles"*, já declarou a cantora, casada com o rapper **ASAP Rocky** (35). Famosa por seu estilo único, recentemente, ela mudou a cor dos fios para o loiro. *"Eu gosto de inovar, de sair da minha zona de conforto, gosto de mudar"*, falou.

THIAGO DIAS

A MAMÃE MARI MARIA
FOFURAS COM DAVID E NOAH

Mãe coruja declarada, a *influencer* e empresária **Mari Maria** (31) expôs todo o seu amor pelos filhos, **David** (4) e **Noah** (2), em ação para grife de acessórios. *"É mais especial tê-los aqui comigo"*, disse ela. Casada há 10 anos com o empresário **Rudy Loures**, no início do ano, Maria fez uma cerimônia de renovação de votos aos pés do Cristo Redentor, no Rio de Janeiro, com a participação dos herdeiros. *"Minha melhor história de amor. Um sonho antigo que virou realidade da forma mais linda"*, disse.

FOTOS: LUCAS RAMOS/BRAZIL NEWS

A AMIZADE ENTRE SABRINA SATO E DUDA NAGLE
O EX-CASAL LEVA A FILHA PARA COMEMORAÇÃO EM FAMÍLIA

Um ano após eles anunciarem a separação, **Sabrina Sato** (43) e **Duda Nagle** (40) encaram uma amizade madura e mantêm o contato frequente por conta da filha, a fofa **Zoe** (5). Com **Leda Nagle** (73) e **Kika Sato** (71), o ex-casal esteve junto na festa de um ano de **Arthur**, filho de **Karin Sato**, irmão de Sabrina, com **Gabi Paludeto**. Em fevereiro, a estrela assumiu o namoro o ator **Nicolas Prattes** (26). Duda, por sua vez, chegou viver um romance com a corretora de imóveis **Michele Balsamão**, mas anunciou o fim no início de deste mês.

WILLEM-ALEXANDER E MÁXIMA

REIS DA HOLANDA RECEBEM O CASAL ESPANHOL EM

Exímios anfitriões, **Willem-Alexander** (56) e sua **Máxima** (52), da Holanda, deram boas-vindas aos reis da Espanha, **Felipe VI** (56) e **Letizia** (51), durante viagem oficial do casal real ao país. *"Dentro da europa, a Holanda e a Espanha estão conectadas política, econômica, cultural e socialmente há séculos. A cooperação política com a Espanha intensificou-se nos últimos anos. Os laços econômicos também são estreitos, como no campo de frutas e legumes e hidrogênio verde"*, destacou Willem, durante recepção feita ao ar livre, na praça Dam, em Amsterdã, capital da Holanda, afinal, é primavera no hemisfério norte e as temperaturas estão amenas. *"Chegamos ansiosos para cumprir um extenso programa que nos permitirá enfatizar e dar visibilidade às excelentes relações de amizade e laços intensos que unem as duas nações. Queremos trabalhar lado a lado"*, reforçou Felipe.

"Os laços econômicos são estreitos e se intensificaram nos últimos anos." ***(Willem)***

As rainhas, claro, monopolizarm os holofotes. Em um verdadeiro encontro fashion, já que ambas são referências de estilo, elas investiram nas cores. Letizia apostou em um vestido de *tweed* verde, enquanto Máxima, usou conjunto magenta. Enquanto isso, os reis mostraram espírito esportivo ao arriscar alguns chutes em partida de futebol armada por uma fundação social. *"Esse espaço é voltado para as crianças carentes conseguirem desenvolver suas habilidades no esporte de forma segura"*, afirmou Willem.

Já no banquete de estado, o rei holandês fez um agradecimento especial a Felipe. O rei espanhol ajudou a primogênita de Willem, **Catharina-Amalia** (20), no ano passado, quando ela passou uma temporada em Madri após receber ameaças da máfia. *"Foi uma demonstração comovente de amizade"*, destacou o soberano.

Os reis se divertem em jogo de futebol com as crianças. Letizia e seu Felipe embarcam rumo à Holanda. Ícones de moda, as nobres usam e abusam de modelitos coloridos.

"Chegamos para cumprir agenda e dar visibilidade às relações." **(Felipe)**

FOTOS: GETTY IMAGES

RESSALTAM GESTO DE FELIPE VI
CLIMA DE AMIZADE E AGRADECEM AJUDA À FILHA

Em Amsterdã, capital da Holanda, Willem e sua Máxima ladeiam os reis da Espanha, Felipe VI e Letizia, durante viagem oficial ao país.

por Rodrigo Rosa*

Tentando engravidar? Baixo nível de vitamina D pode ser prejudicial

Problema é ainda pior para quem tem síndrome dos ovários policísticos (SOP), uma doença relacionada à infertilidade. A deficiência do nutriente interfere nos resultados de fertilização in vitro (FIV) e está ligada a complicações na gravidez, como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e parto prematuro. O sol é responsável por algo entre 80% e 90% da conversão da vitamina.

Deseja engravidar? É bom verificar seus níveis de vitamina D, pois a deficiência desse nutriente diminui as chances de concepção e afeta negativamente os resultados da fertilização in vitro (FIV). Isso se dá por diversas razões. Por exemplo, há receptores de vitamina D em órgãos, nos tecidos e nas células reprodutivas centrais e periféricas de homens e de mulheres.

Sabemos que mulheres com baixos níveis de vitamina D podem ter uma menor probabilidade de ter filhos após a tecnologia de reprodução assistida do que aquelas com níveis normais de vitamina D. Estudos na área já identificaram que um nível abaixo do recomendado (30 ng/ml) em mulheres pode interferir nas tentativas de concepção de um filho. As mulheres que estavam acima desse nível tinham 10% mais chances de engravidar e um risco 15% menor de sofrer um aborto espontâneo.

A vitamina ainda tem papel importante na fertilidade masculina, pois ela atua nos testículos para auxiliar na sobrevivência e nas funcionalidades dos espermatozoides maduros. A conhecida atuação da vitamina D no sistema imunológico também pode ter impacto na concepção ao evitar que a gestante rejeite a implantação do embrião.

Já a deficiência de vitamina D é comum em condições como a síndrome dos ovários policísticos (SOP), que afeta de 6 a 10% das mulheres em idade reprodutiva e figura entre as principais causas de infertilidade. Trata-se de um distúrbio hormonal complexo relacionado à resistência insulínica, obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, câncer de endométrio e infertilidade. Ela interfere na capacidade de concepção, pois afeta a ovulação; e, como consequência desse distúrbio hormonal da SOP, também há aumento dos hormônios masculinos. Nesses casos, também é necessário olhar para os níveis de vitamina D, pois melhora indicadores de fertilidade e fertilização in vitro nas mulheres com SOP.

E até quem conseguiu engravidar pode não estar imune aos problemas relacionados aos baixos níveis de vitamina D. A deficiência do nutriente na gestação pode aumentar a incidência de complicações como diabetes gestacional, pré-eclâmpsia (pressão arterial elevada), além de parto prematuro. Por isso, é importante garantir níveis adequados do nutriente.

A vitamina D é produzida pela pele em resposta à exposição solar. O sol é responsável por 80 a 90% da conversão da vitamina do organismo. Ela até pode ser encontrada em peixes gordurosos (salmão), ovos e laticínios, mas o papel da alimentação é pequeno. Então, o recomendado é tomar 15 minutos de sol por dia e não é necessário expor o corpo todo sem proteção. O rosto deve estar com fotoprotetor e você pode expor o seu antebraço nesse período.

Já pessoas com carência dessa vitamina precisam de orientação médica para fazer a suplementação. A suplementação indiscriminada de vitamina D não é recomendada, pois, em excesso, ela pode gerar alguns efeitos tóxicos, até mesmo insuficiência renal nos casos graves.

Caso seus níveis de vitamina D estejam abaixo do recomendado, consulte o médico, que poderá constatar ou não essa deficiência e a causa do problema para prescrever a suplementação adequada. No caso de casais tentantes, o médico pedirá exames e, se for necessário, indicará suplementos.

** **Rodrigo Rosa** (CRM: 119789) é ginecologista obstetra e especialista em Reprodução Humana. É membro da Assoc. Bras. de Reprodução Assistida. Instagram: @dr.rodrigorosa*

Hotel Transamérica Berrini:
hospedagem, gastronomia, eventos, entretenimento, pet friendly, na melhor localização de **São Paulo**

@htberrini

Reservas: (11) 5508-5000

reservas.tber@ahi.com.br

Rua quintana, 1012 - Brooklin - SÃO PAULO/SP

FEBRE ATEMPORAL DOS JONAS

DE VOLTA AO PAÍS APÓS HIATO DE 11 ANOS, IRMÃOS

Nick, Joe e Jonas: irmãos chegam ao Brasil para o show em São Paulo. O cantor Vitor Kley, mesmo de muletas, curte cada minuto da apresentação. Sasha com seu João.

"Que incrível estar de volta. Linda multidão" **(Nick Jonas)**

FOTOS: VAN CAMPOS/AGNEWS/BRAZIL NEWS

Foi uma espera tortuosa para os fãs brasileiros: nada menos do que 11 anos. Mas eles voltaram! Estamos falando dos Jonas Brothers, que celebram seus quase 20 anos de carreira com uma turnê poderosa e com parada em solo verdade e amarelo. O trio formado pelos irmãos **Kevin** (36), **Joe** (34) e **Nick** (31) subiu ao palco paulistano para show único e fez o públcio ir ao delírio ao entoar hits que marcaram uma geração. Entre anônimos e famosos, destaque para **Sasha Meneghel** (25), que curtiu a apresentação ao lado do eleito, o cantor **João Lucas** (24), além do músico **Vitor Kley** (29). Animado, Vitor parecia não se incomodar com a muleta que tem usado após um acidente e mostrou fôlego e pique de sobra. "*Uma linda multidão em São Paulo. Obrigado Brasil. Nós amamos vocês! Que incrível estar de volta, aqui na América do Sul!*", festejaram os irmãos.

"Vamos nos apoiar porque amamos fazer isso e continuaremos a fazer." ***(Joe Jonas)***

Desde a última vez que estiveram por aqui, a vida dos três passou por importantes mudanças. Eles se tornaram pais, apostaram em carreiras solo e, então, voltaram a se reunir. "*Tenho muito orgulho do capítulo solo da minha jornada. Mas eu olhava para os dois lados e pensava que ficava muito mais animado em cantar com o Kevin e o Joe. E esse é o elemento que eu não consigo realmente explicar para quem não é fã ou nunca veio a um show*", diz Nick.

Joe também comemora a nova fase, novamente produzindo ao lado dos irmãos. "*Nós todos amamos fazer nossas próprias coisas e, agora, voltamos a trabalhar juntos com toda a alegria por tudo que já fizemos nas carreiras individuais e em grupo. Vamos nos apoiar porque amamos fazer tudo isso e continuaremos a fazer*", conclui. Formado em 2005, o trio já vendeu mais de 20 milhões de álbuns e coleciona fãs pelos quatro cantos do mundo.

BROTHERS CONQUISTA O BRASIL
DO POP ENCANTAM FÃS E PASSEIAM POR SÃO PAULO

De volta ao Brasil após hiato de 11 anos, o trio Jonas Brothers arrasta uma multidão ao Allianz Parque, em São Paulo, e reafirma sua força.

MIMO
TRIPS
Auxiliando famílias a tornar sonhos em
realidade há mais de 10 anos

PERSISTÊNCIA É AUTORA DO PROJETO VIVA

Segunda geração de uma família pecuarista, **Tatiana Scaff** (40) não enxerga sua rotina fora do agro. *"Já nasci boiadeira"*, conta, aos risos. À frente de quatro propriedades no Mato Grosso do Sul, ela atua com gado de corte e divide as tarefas com o seu marido, **João Teles**, com quem tem as fofas **Sophia** (4) e **Manoela** (1). *"A pecuária é muito prazerosa, mas também pede bastante persistência, pois é um ciclo que leva tempo. Nada é milagroso"*, garante ela.

"A pecuária é muito prazerosa, mas também é um ciclo que leva tempo."

Em busca de desmistificar a ideia de que a pecuária e o turismo pantaneiro são setores separados, em agosto de 2022, Tati criou o projeto Viva Pantanal, que conta com sua influência no cenário digital para ter visibilidade. *"Percebi a necessidade de abordar o Pantanal sob uma nova perspectiva"*, explica ela, que não mede esforços para fortalecer o projeto *"Quero evidenciar o lado produtivo do bioma e direcionar os holofotes do Brasil para o turismo no Pantanal, além de destacar o papel vital do agronegócio na região"*, afirma a fazendeira.

FOTOS: ARUMI FIGUEIREDO

Situada em Aquidauana, no MS, a fazenda da família é utilizada para a produção de gado. No ano de 2022, Tati criou o projeto Viva Pantanal.

A PALAVRA-CHAVE DE TATI SCAFF

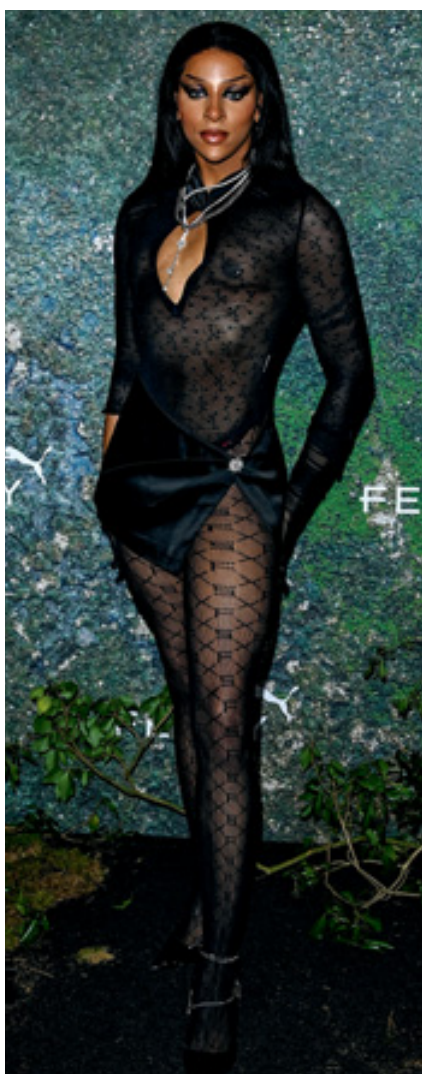
PANTANAL, ELA TRAZ VISIBILIDADE ATRAVÉS DO AGRO

FOTOS: ROBERTO FILHO/BRAZIL NEWS E ROGÉRIO FIDALGO/AGNEWS

LOUISE CLÓS NA TELA
ESTREIA DE FILME NO RIO

Tem novidade na telona. O longa *Jorge da Capadócia*, que remonta toda trajetória do santo guerreiro diante dos desafios impostos pelo imperador Diocleciano, ganhou evento de estreia no Rio de Janeiro, com presença da atriz **Louise Clós** (32), que além de atuar produz o filme. Por lá, **Aline Dias** (32), **Malu Falangola** (29) e **Diogo Almeida** (39) não pouparam elogios à produção. *"O meu maior trabalho no cinema até o momento. Feito por muitas mãos talentosas e incríveis, atuar e produzir o filme foi um desafio e uma honra imensa. Você pode imaginar produzir um longa com mais de 200 profissionais envolvidos, locações reais e de forma internacional? Todos nós enfrentamos a imigração, fuso horário, os idiomas diferentes, anos de pós-produção que valeram a pena. Só agradeço a cada um dos envolvidos. Está na hora do mundo conhecer essa produção nas telonas"*, festejou Louise, confiante com o sucesso do longa.

PODEROSA CARA MELLE
A *DRAG QUEEN* ATRAI OLHARES

Durante evento de moda em Londres, na Inglaterra, a *drag queen* **Cara Melle** (27) atraiu olhares ao desfilar com um modelo rendado e transparente. *"Hora de imprimir looks icônicos, baby"*, disparou a estrela, ex-participante do *reality RuPaul's Drag Race*. Para além de seu visual, Cara transmitiu uma mensagem aos seus fãs para promover a inclusão e aceitação, destacando toda a importância da diversidade e da representatividade na indústria da moda. *"A gente tem que se unir, mostrar ao mundo que a oportunidade é necessidade de todos"*, frisou ela.

STUART C. WILSON/GETTY IMAGES

MARCELO SÁ BARRETO/AGNEWS

KLEBBER E CAMILA
PAR EM TOUR ROMÂNTICO

Viajar é bom, mas voltar para a casa é melhor ainda! Após viverem dias de relax e romantismo, em Amsterdã, na Holanda, e em Tóquio, no Japão, **Klebber Toledo** (37) e sua **Camila Queiroz** (30) voltaram ao Brasil. *"Deslumbrados com esse privilégio"*, contou a atriz, que elegeu um aerolook confortável.

ESTREIA DE *RANCHO FUNDO*: ALEGRIA
ELENCO SE REÚNE PARA O PRIMEIRO EPISÓDIO

Festa, emoção e ansiedade. O elenco da nova novela das 6 da TV Globo, *No Rancho Fundo*, se reuniu para assistir ao primeiro capítulo da trama de **Mário Teixeira**, no Rio. Entre os presentes, estavam as atrizes **Clara Moneke** (25), **Mariana Lima** (51), além de **Andrea Beltrão** (60), protagonista da trama. *"Em novela, a gente só começa a entender de verdade o que está fazendo quando começa a ver no ar, quando começa a receber o retorno"*, avaliou Andrea, intérprete da matriarca sertaneja Zefa Leonel.

WEBERT BELECIO/AG NEWS

ALÉM DAS FRONTEIRAS
ARTE DE CLAUDIO OLEGARIO

Há dois anos radicado em Los Angeles, nos EUA, **Claudio Olegario** (33) estreia o filme *Vidro Fumê*, seu primeiro projeto internacional. *"Minha vida tem sido de muito estudo. Gosto de pensar que posso representar o meu País aqui"*, comemorou o ator.

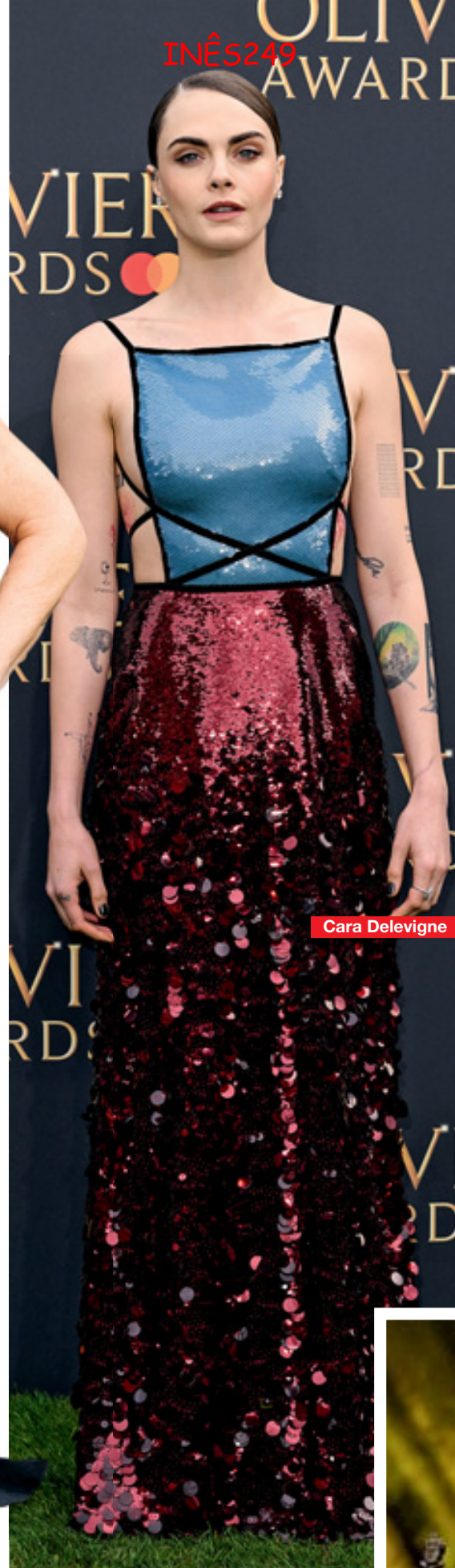
WEBERT BELECIO/AG NEWS

LISELOTTE SABROE/GETTY IMAGES

MARGRETHE II FAZ 84
FELICITAÇÕES DOS SÚDITOS

Em seu primeiro aniversário após abdicar ao trono da Dinamarca, **Margrethe II** celebrou a chegada de seus 84 anos seguindo a tradição: ela foi à entrada do Castelo de Fredensborg, retiro de férias preferido da nobre, e ao lado de seu fiel escudeiro, um pet da raça dachshund acenou aos súditos. Em dezembro, já recuperada de uma extensa cirurgia na região das costas, Margrethe, que mantém seu título real, chocou o país ao anunciar que deixaria o posto após 52 anos de reinado. *"Agora é o momento certo. O apoio e a assistência que eu recebi ao longo de todos os anos foram decisivos para que eu pudesse cumprir minha tarefa"*, declarou ela, ao povo dinamarquês. No início do ano, seu primogênito, **Frederik X** (55), ascendeu ao trono junto de sua eleita, **Mary** (51). *"A minha mãe foi, como poucos, uma pessoa que fez diferença em seu reino. Espero ser um rei unificador"*, falou Frederik, que também surgiu na entrada do castelo, mas sem roubar o protagonista da mãe e aniversariante.

LUXO E TALENTO EM ODE AO
OLIVIER AWARDS REÚNE ESTRELAS EM NOITE CHEIA

Michelle Visage

Cara Delevigne

Sarah Snook

Tom Francis

TEATRO DE EMOÇÕES

O The Royal Albert Hall, em Londres, é palco da tradicional premiação inglesa que destaca os gênios da dramaturgia.

Michael Sheen e Anna Maxwell Martin

"Eu voltei para casa para fazer minha estreia no teatro." (Cara)

Considerado o equivalente aos icônicos Tony Awards, da Broadway, e aos Molière, da França, o Olivier Awards é organizado aualmente pela The Society of London Theatre. Criado em 1976, ele tem como estatueta um busto com o rosto do rei Henrique V, um dos mais famosos papéis de William Shakespeare no teatro.

Andrew Scott

Grande premiação do teatro britânico, o Olivier Awards mais uma vez reuniu talentos em noite de gala na capital inglesa, Londres. Sucesso de bilheteria, o espetáculo *Sunset Boulevard* dominou a edição, levando para casa sete prêmios, entre eles, o de Melhor Atriz e Melhor Ator de Muscais para **Nicole Scherzinger** (45) e **Tom Francis** (34), respectivamente. *"É uma honra, alegria e privilégio ser reconhecida pelo meu trabalho. Estou muito orgulhosa de dizer que, agora, sou uma vencedora do Olivier"*, comemorou Nicole, que iniciou carreira como vocalista do grupo The Pussycat Dolls, mas se reinventou ao descobrir a atuação. *"Deus trabalha de maneiras misteriosas. Estou mostrando ao mundo quem realmente sou"*, emendou ela, entre lágrimas, durante discurso. *"Não consigo colocar em palavras minhas emoções da noite passada. Foi uma verdadeira alegria*

"Estou orgulhosa de dizer que, agora, sou uma vencedora do Olivier." ***(Nicole)***

Performance de Marisha Wallace

Billy Crudup

Cedric Neal

Joseph Fiennes

Myles Frost

estar com tantas pessoas incríveis. Que indústria linda!", frisou Tom.

Já o prêmio de Melhor Atriz ficou com **Sarah Snook** (36), por sua atuação na peça *O Retrato de Dorian Gray*, de **Oscar Wilde** (1854–1900). *"Quando recebi o convite, tinha acabado de ser mãe, eu me senti meio estúpida por isso, mas consegui conciliar. Acho que as primeiras palavras da minha filha serão trechos da peça!"*, brincou ela, em seu discurso. Das passarelas

"Não consigo colocar em palavras minhas emoções da noite passada." *(Tom)*

para os palcos, **Cara Delevingne** (36) marcou presença e falou sobre a sua estreia no teatro – ela está em cartaz com o consagrado musical *Cabaret* e dá vida à protagonista, Sally Bowles. *"Não há palavras para explicar a emoção que tenho de voltar para casa para fazer minha estreia nos palcos em um papel tão icônico"*, comentou ela, em noite recheada de performances e esquetes de espetáculos. *"Não vou parar de lutar pela*

Benjamin Yates e Joe McElderry

Nicole Scherzinger recebe seu prêmio

Após brilhar na música, Nicole Scherzinger não disfarça as lágrimas com a láurea de Melhor Atriz de Musical. Noite é palco de grandes reencontros de artistas britânicos.

***"Quando recebi o convite tinha acabado de ser mãe."* (Sarah)**

Performance de Hannah Waddingham e Adrian Lester

O personagem Bluey

O nome do prêmio é uma homenagem ao britânico Laurence Olivier, vencedor de quatro Oscars, cinco Emmy, três Globos de Ouro, e três Baftas: o maior ator inglês de todos os tempos.

"Sempre fiz do teatro a minha casa, a minha escola." **(Andrew)**

O casal David Tennant e Georgia Tennant

mudança que todos precisamos ver nesta indústria. Então, continuem brigando. Vou continuar derrubando essas paredes, um papel de cada vez", celebrou **Marisha Wallace** (38), protagonista de *Guys & Dolls*, defendendo a representatividade negra na dramaturgia.

Por falar em representatividade e respeito, **Hannah Waddingham** (49) protagonizou um dos momentos mais comentados da festa.

"Não vou parar de lutar pela mudança que todos precisamos ver." *(Marisha)*

Ao chegar ao The Royal Albert Hall, palco da premiação, ela repreendeu um fotógrafo que insistia para que ela mostrasse as pernas durante os cliques no *red carpet*. "*Você não pediria isso a um homem, meu amigo. Vou embora*", avisou ela, que entrou para a cerimônia sem posar mais para as lentes.

A noite de gala ainda contou com presença de **Michelle Visage**

Performance de Strange Loop

O prêmio é concedido às peças que se apresentam no West End, área central de Londres famosa pelas atrações turísticas e pelos célebres teatros. Noite é pontuada por esquetes e performances musicais que aguçam a percepção dos convidados. No palco, discursos engajados dão o tom da cerimônia.

***"Foi uma honra apresentar uma das categorias da noite."* (Michelle)**

(55), **Michael Sheen** (55) e **Anna Maxwell Martin** (46), responsáveis por anunciar alguns dos vencedores, além de **Sophie Okonedo** (55) e do casal **David Tennant** (53) e **Georgia** (39). *"Uma noite de grandes talentos! Foi uma honra apresentar a categoria de Melhor Musical"*, ressaltou Michelle, que entregou o troféu para *Sunset Boulevard*. *"Tentei caprichar e sair do óbvio! Porque homens sempre precisam se vestir de forma igual?"*, falou David, dono do terno mais brilhante da noite. Para finalizar, uma esquete emocionante do espetáculo *Little Big Things* arrancou aplausos. *"Eu sempre fiz do teatro a minha casa, a minha escola, o meu refúgio, o meu pilar! É nele que encontro todas inspirações"*, resumiu o ator **Andrew Scott** (47), entre os mais animados.

"Você não pediria isso a um homem, meu amigo. Vou embora." *(Hannah)*

Elenco de *Little Big Things*

Tanya Reynolds, na cerimônia de premiação do Olivier Awards, em Londres, na Inglaterra

Isabela Coracy

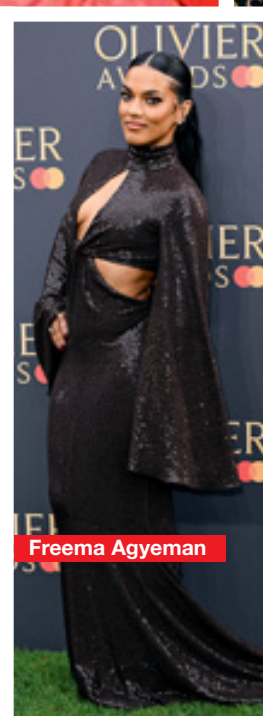
Beverley Knight

Patricia Clarkson

Ruth Jones

Freema Agyeman

Sheridan Smith

Tiler Peck

Eleanor Worthington-Cox

Bonnie Langford

INÊS249
Seeta Pate
Caissie Levy
Maddie Grace Jepson
Laura Donnelly
Celinde Schoenmaker
Arlene Phillips
Denise Gough
Rhiannon Faith
Georgina Onuorah
Marisha Wallace
FOTOS: GETTY IMAGES

por **Tamara Gaspar**

ROBERTO CARLOS FAZ
SEM PERDER ESSÊNCIA ROMÂNTICA

Não faltaram emoções — e de todos os tipos, diga-se de passagem — na celebração dos 83 anos do rei **Roberto Carlos**. Dono de voz inconfundível e colecionador de sucessos e de súditos, o cantor segue a todo vapor e tem feito do tempo uma espécie de combustível de sua arte, afinal, após mais de cinco décadas de carreira, ele encontra inspiração para se reinventar, mas sem deixar de lado a essência romântica e cativante que o consagrou como um dos maiores artistas do Brasil. Prova disso é que, em seu aniversário, ele presenteou os fãs com o lançamento de nova turnê, *Eu Ofereço Flores*, cuja programação está intensa e internacional! Além do Brasil, o show passará pelo Uruguai, Chile, EUA e até Europa. *"Tenho muitos sonhos e continuo um sonhador!"*, ressaltou ele, ecoando sentimentos e amor em suas canções. *"O amor e o romantismo estão e*

"O amor e o romantismo estão e estarão sempre nas minhas canções."

Ídolo da música nacional, Roberto celebrou a data entre os fãs. Após ter um show cancelado, ele não perde a majestade e tem chuva de amor dos fãs.

83 ANOS COM ALMA E CORAÇÃO RENOVADOS

E COM FÔLEGO DE SOBRA, REI LANÇA TURNÊ E ANUNCIA NOVO CRUZEIRO

Além de cidades do País, Roberto soltará a voz no Uruguai, Chile, Estados Unidos e Europa. Para o ano que vem, ele fará a alegria dos fãs com um cruzeiro temático.

"A fé ajuda a gente a andar para a frente e acreditar no futuro."

estarão sempre no meu coração e nas minhas canções", costuma dizer o ídolo nacional.

Além da turnê, o Rei preparou outra novidade: em 2025 ele voltará a embalar corações em alto-mar, com a chegada do Cruzeiro Além do Horizonte Roberto Carlos, com data programada para março do ano que vem e vendas a partir de 30 de abril.

"Não é sempre que a gente chega ao palco e recebe um aplauso como esse."

A exemplo de aniversários anteriores, o cantor se organizou para celebrar a data da maneira que mais gosta: em cima dos palcos. A grande apresentação seria na capital paulista, mas poucas horas antes do show, autoridades anunciaram o cancelamento do evento para a tristeza e surpresa dos fãs. O motivo apontado foi a falta de segurança do local, de responsabilidade da empresa organizadora. "*Eu tive de cancelar o show do Roberto Carlos com uma dor no coração enorme. Eu queria, inclusive, estar lá no show. Mas era uma situação de insegurança*", lamentou o prefeito de São Paulo, **Ricardo Nunes** (56).

O contratempo, no entanto, não abalou o rei! Sem perder sua majestade, dois dias depois, ele desembarcou na cidade de São José dos Campos, no interior paulista, e, diante de uma plateia de quase 5000 pessoas, foi

Com mais de 50 anos de carreira, Roberto segue arrastando multidões por onde passa. Cantor cativa gerações com o seu romantismo.

recebido com aplausos e um afinado coro de *Parabéns a Você* ao som dos músicos da banda. *"Obrigado por esse carinho, por esse amor. Por essa coisa linda. Não sei nem o que dizer. Não é sempre que a gente chega ao palco e recebe um aplauso como esse e uma manifestação como essa. Eu acho que vou dizer uma coisa para vocês, sempre o mais importante, obrigado por esse carinho, eu amo vocês"*, se declarou ele, na sequência entoando *Emoções*.

"Obrigado por todo esse carinho e por esse amor. Não sei nem o que dizer."

E se o público e os fãs tornaram o aniversário do rei especial, uma legião de amigos e fãs ilustres endossou as felicitações. *"Hoje é o dia de celebrar uma lenda da música brasileira e um grande ícone de talento e carisma. Além, claro, das músicas inesquecíveis que marcaram gerações. Que seu novo ano de vida seja incrível, rei Roberto Carlos!"*, falou **Flávia Alessandra** (49), *"Feliz aniversário para o nosso grande rei"*, exaltou **Adriane Galisteu** (51). *"Salve, Roberto! Feliz aniversário com saúde e alegria"*, afirmou **Zeca Pagodinho** (65). *"A minha admiração e respeito por ele não têm tamanho. Mestre das canções românticas, intérprete oficial das nossas emoções"*, falou **Frejat** (61).

Nascido na pequena Cachoeiro de Itapemirim, no Espírito Santo, Roberto começou a demonstrar

Aos 83 anos, o rei segue rotina saudável para dar conta da intensa agenda de shows. Para ele, a fé é o grande pilar de sua vida e de sua trajetória.

FOTOS: AGNEWS E GETTY IMAGES

sua paixão pela música ainda na infância. **Zunga**, como era chamado pela família e amigos, começou a estudar violão e piano e, aos 9 anos, fez sua estreia no microfone, por incentivo da mãe e fã número 1, **Laura** (1914-2010), ao participar de um tradicional programa infantil na Rádio Cachoeiro de Itapemirim. Com talento de sobra e destemido, ele cantou o bolero *Amor y Más Amor*, sucesso do uruguaio **Fernando Borel** (1913-1989). *"Eu nunca fiquei tão nervoso na minha vida. Minhas pernas tremiam. Eu pensava que isso fosse só uma forma de expressão, porque até então, não tinha sentido isso; que coisa impressionante!"*, recordou ele, que a partir daquele dia continuou indo todos os domingos à rádio. De lá para o meteórico sucesso nos palcos não levou muito tempo: tornou-se um ídolo nacional e um especialista em recordes, entre eles, o fato de ser o artista com mais álbuns vendidos na história da música popular brasileira. São mais de 140 milhões de cópias comercializadas.

"Eu nunca fiquei tão nervoso na minha vida. Minhas pernas tremiam."

Atemporal, Roberto é responsável por eternizar gestos que habitam o imaginário dos fãs de diferentes gerações. O principal deles são as rosas que ele carinhosamente beija e distribui ao público a cada show. *"As mulheres fazem parte da minha vida, do meu trabalho, das minhas composições; a maior parte das músicas que tenho feito tem mulheres no meio!"*, falou ele. Quanto às suas canções, é quase impossível não conhecer e se emocionar com *hits* como *Emoções*, *Detalhes* e *Como É Grande Meu Amor por Você*. *"Minha carreira segue do jeito de sempre: compondo, gravando canções, fazendo shows"*, disse.

E para dar conta do reinado na música, Roberto procura ter uma rotina saudável e ativa. Ele já declarou fazer exercícios, ter alimentação equilibrada e, acima de tudo, cuidar de sua fé. *"A fé é muito importante. Ela ajuda a gente a andar para frente, a acreditar no futuro"*, ensinou ele, durante entrevista para CARAS, no fim do ano passado.

Técnica revolucionária

Cimara La Belle cria tratamento do melasma com o "Método Célula" e é a primeira mulher a desenvolver um controle para a condição

Desenvolver um controle para o melasma, condição de pele que provoca manchas escuras no rosto, e pode gerar inseguranças. Pensando em ajudar essas pessoas, a biomédica **Cimara La Belle**, criou o "Método Célula".

"É um dos mais eficazes já lançados, e foi desenvolvido após anos de pesquisa, apostando em uma fórmula de ativos calmantes, capazes de controlar por anos, evitando que chegue a um estágio mais avançado", afirma.

A aplicação da fórmula é feita na própria clínica, em Vitória, no Espírito Santo. *"O paciente retorna 30 dias depois para a segunda aplicação, quando é possível examinar o efeito. Assim, é definida sua periodicidade. A tendência é continuar, pois é uma doença que se agrava com o tempo"*, revela.

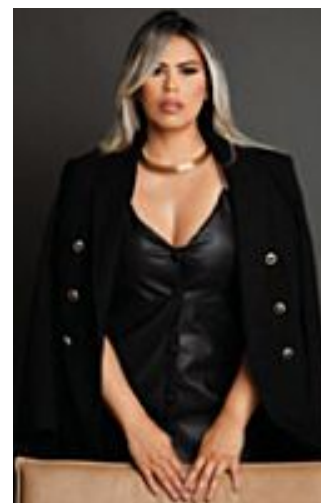
Esse método, que vem desde 2004, já rendeu diversos prêmios, tais como o *"Palestrante Ouro"*, nos Emirados Árabes Unidos, e a publicação de artigos em periódicos renomados. *"Hoje o 'Método Célula' é procurado por pessoas de todo o mundo"*, relata.

Atualmente, são 23 credenciados no Brasil e no mundo. Entre eles, é possível citar os seguintes licenciados: **Gracieli Correia Honorato**, no Espírito Santo; **Jessica Souza Barboza**, na França; **Vinícius da Silva Santos**, de Minas Gerais; e **Claudia Florentino**, do Rio de Janeiro.

"Eles se destacam em suas áreas, alcançando reconhecimento e impactando positivamente a vida de cada vez mais pessoas", finaliza.

cimaralabelle.com.br

FOTO: Camila Bapstint / Laís Lorenzoni / Bruna Moia / Juliana Paluzzi / Ana Amado / Katelli Goulart.

FOTOS: CAILEE SPAENY

WAGNER MOURA: RIO
PREMIÈRE DE *GUERRA CIVIL*

Cada vez mais consolidado na cena internacional, o ator **Wagner Moura** (47) aterrissou no Rio de Janeiro para lançar *Guerra Civil*, longa estrelado por ele ao lado das atrizes americanas **Kirsten Dunst** (41) e **Cailee Spaeny** (25). *"Esse é um filme que está dizendo: 'Olha, a polarização é o maior perigo que existe para as democracias de todo mundo. Portanto, deveríamos estar nos conectando mais. Ouvindo'"*, explicou Wagner, que interpreta Joel, um jornalista que tenta atravessar os Estados Unidos a fim de cobrir uma guerra civil de proporções gigantescas. A sessão vip contou com lista de ilustres convidados, entre eles, a atriz **Sheron Menezzes** (40) com seu marido, o lutador **Saulo Bernard**. Com direção e roteiro de **Alex Garland** (53), o filme segue com a intensa agenda de lançamento pelas principais capitais e cidades do mundo. *"Conversei com alguns amigos jornalistas, mas um jornalista de guerra é bem diferente"*, frisou Wagner.

CANTOR USHER PARTICIPA DO PROGRAMA *POSTED ON THE CORNER*
ASTRO DO R&B FALA SOBRE O CASAMENTO COM JENNIFER GOICOECHEA EM VEGAS

Para celebrar os três anos do programa *Posted On The Corner*, a DJ **Misses** (30) e o DJ **Incognito** receberam um convidado especial no estúdio da rádio: o cantor **Usher** (45). Sorridente, a estrela do R&B falou sobre carreira e as mudanças no cenário musical. O artista acabou abrindo a intimidade e contou que seu casamento em Las Vegas com **Jennifer Goicoechea**, em fevereiro, não foi uma surpresa só para os fãs e a mídia, mas também para sua família. Após a apresentação no intervalo do Super Bowl, o casal quis aproveitar que todo o clã estava na cidade para oficializar a união. *"Foi um momento incrível, que achamos ótimo para nós. A minha mãe estava lá, a mãe dela estava lá, as crianças estavam lá, a família reunida"*, contou ele para a dupla.

PRINCE WILLIAMS/WIREIMAGE

DANIEL DELMIRO/AGNEWS

DENNIS VAI MOTORIZADO!
DIRETOR PASSEIA SOBRE RODAS

A bordo de um carrinho elétrico, o diretor de TV e teatro **Dennis Carvalho** (76) circulou por São Conrado, no Rio. Em 2022, ele ficou internado após extensa pneumonia, que o levou a uma septicemia. *"Tenho plena consciência de que ganhei uma segunda chance"*, avaliu ele.

BRAZIL NEEWS

ATRIZES PRESTIGIAM ESTREIA DE *DEPOIS DA MEIA-NOITE*

SÉRIE DIRIGIDA POR PAPINHA É ESCRITA PELA FILHA DELE, LELA

Fazendo seu début na internet do diretor de TV **Rogério Gomes** (62), o **Papinha**, a websérie *Depois da Meia-Noite*, reuniu convidados em noite de lançamento, no Rio. As atrizes **Camila Rocha**, ao lado, **Marcella Rica** (32), **Laryssa Ayres** (27), **Yara Charry** (26) e **Lana Rhodes** (37) se uniram para aplaudir o diretor e a filha dele, **Lela Gomes**, responsável pelo roteiro. *"Essa série foi feita com muito amor. Espero que gostem!"*, disse Lela.

FÁTIMA NA ORLA

DE VOLTA À ROTINA

Recuperada após quebrar o pé, a apresentadora **Fátima Bernardes** (61) retomou a rotina de exercícios. No Rio, ela acordou cedo para caminhar pela orla da praia com uma amiga e se protegeu do sol com um boné.

BRAZIL NEEWS

STEFANIE KEENAN/GETTY IMAGES FOR AUDEMARS PIGUET

AMANTE DE RELÓGIOS, JOHN MAYER CRIA NOVO MODELO

O CANTOR ACREDITA QUE O ACESSÓRIO FICARÁ EM SEU LEGADO

Grande colecionador de relógios, **John Mayer** (46) lançou o seu próprio modelo. O cantor se uniu à Audemars Piguet para criar um exemplar. *"Acho que criei algo que sobreviverá a mim. E esta é a primeira vez que eu posso ter certeza disso"*, afirmou o artista, que celebrou o feito ao lado de **Julius de Boer** e **Ginny Wright,** em Bel Air, na Califórnia. Avaliado em quase 1 milhão de reais, o acessório em ouro branco de 18 quilates é uma edição limitada, com apenas 200 peças. O relógio exibe data, indicação de semana, lua, mês, ano, horas e minutos.

BEYONCÉ VOLTA

A CANTORA MERGULHA NO

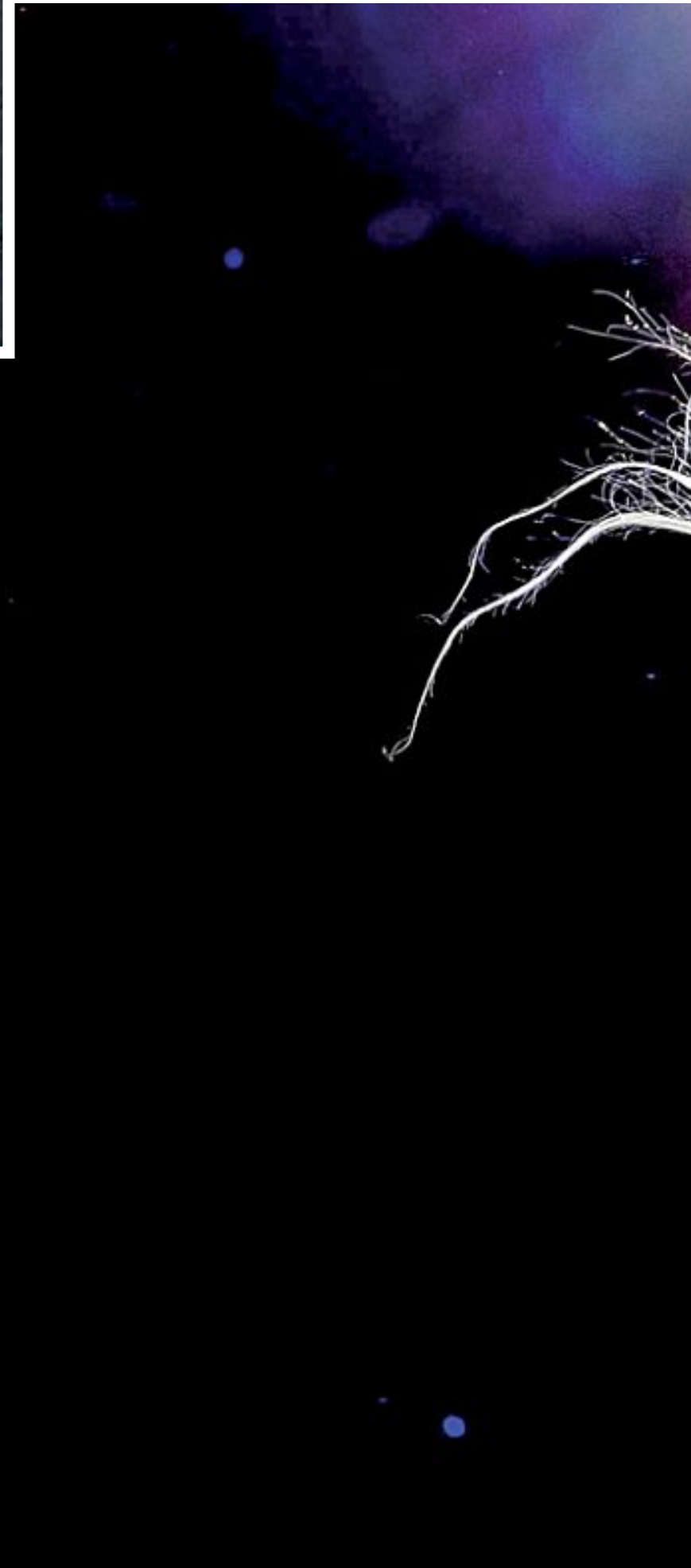
Beyoncé e o marido, Jay Z, no Grammy deste ano

por **Daniel Palomares**

Ela anunciou: "*este não é um álbum de country. É um álbum da Beyoncé*". Foi assim que a cantora americana **Beyoncé** (42) lançou *Cowboy Carter*, seu mais novo disco, em sequência ao projeto de três atos iniciado na turnê *Renaissance*, em 2022. Conhecida por sua trajetória majestosa no pop e no hip hop, para muitos, pode ter sido uma surpresa a investida da artista em um gênero tão diferente do habitual, mas é justamente essa essência *country* que ela tenta provar no novo trabalho.

Nascida no estado americano do Texas, no sul do país, Beyoncé vem do mesmo berço cultural que

"Não me senti bem-vinda. Por isso, fiz um mergulho profundo na música country."

lançou vários artistas do estilo equivalente ao sertanejo. Porém, a ideia da estrela com o novo trabalho é reclamar esse direito ao gênero, que há muitas décadas se mantém dominado por artistas brancos. "*Esse projeto nasceu de uma experiência que vivi anos atrás quando não me senti bem-vinda e foi muito claro que eu não era mesmo bem-vinda. Por causa disso, fiz um mergulho profundo na história da música* country *e estudei o arquivo musical do nosso país*", desabafou a cantora que, em 2016, se apresentou no Country Music Awards e recebeu olhares de reprovação da plateia, além de uma série de

ÀS ORIGENS COM NOVO ÁLBUM COUNTRY, QUEBRA RECORDES E PROMOVE A UNIÃO

A cantora se apresenta durante a *Renaissance Tour*

Ao lançar pela primeira vez um álbum inspirado na música country, diva dá visibilidade a outros artistas. O ritmo marcou a sua infânca, no Texas.

Beyoncé recebe o prêmio de Inovadora das mãos de Stevie Wonder

Ao lado da primogênita, Blue Ivy

Seja em suas aparições públicas ou nas redes sociais, Beyoncé sempre tem apoio dos familiares, como Blue Ivy, e a mãe, Tina: as gerações de mulheres empoderadas.

"Ela nunca ganhou Álbum do Ano. Não faz sentido." **(Jay Z)**

A mãe de Beyoncé, Tina Knowles, acompanha a filha em lançamento

FOTOS: GETTY IMAGES/REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

ataques nas redes sociais. "*As críticas que encontrei quando tentei entrar nesse gênero me forçaram a utrapassar as limitações que foram impostas a mim. Esse disco é o resultado de me desafiar e misturar vários gêneros para criar uma obra de arte*", explicou ela, en entrevista.

Tanto trabalho surtiu efeito. Pela primeira vez na carreira, Beyoncé ocupou o primeiro lugar das paradas de música *country*, feito nunca antes realizado por uma artista negra, além de ter conseguido trazer visibilidade para outros artistas do mesmo estilo. Os cantores **Shaboozey** (28), **Willie Jones** (29) e **Tanner Adell** (27), por exemplo, conseguiram suas maiores posições nas paradas com músicas em colaboração com a diva, que ainda divide os vocais de outras faixas com nomes como **Miley Cyrus** (31) e **Dolly Parton** (78). Aos 82 anos, **Linda Martell**, uma das pioneiras negras da música *country*, também garantiu sua primeira entrada nas paradas de sucesso na companhia da Queen Bey. "*Eu me sinto orgulhosa de vê-la explorando suas raízes musicais*. O

Beyoncé se encontra com Katy Perry...

...com Ludmilla...

...e com o ícone da música e do cinema Cher

Ela divide o palco com Diana Ross na últime turnê...

...e prestigia Taylor Swift na estreia de seu filme nos cinemas

Desde o fim de sua mais recente turnê, a cantora foi tietada por diferentes nomes do mundo das celebridades. A diva foi capaz de protagonizar encontros históricos em premiações como o Grammy e o iHeart Radio Music Awards, além de fazer visita surpresa ao Brasil, no fim de 2023.

> *"Ela é fofa, muito humilde. Ela te olha nos olhos."* **(Ludmilla)**

que ela está fazendo é lindo e me sinto honrada de fazer parte", comemorou a veterana.

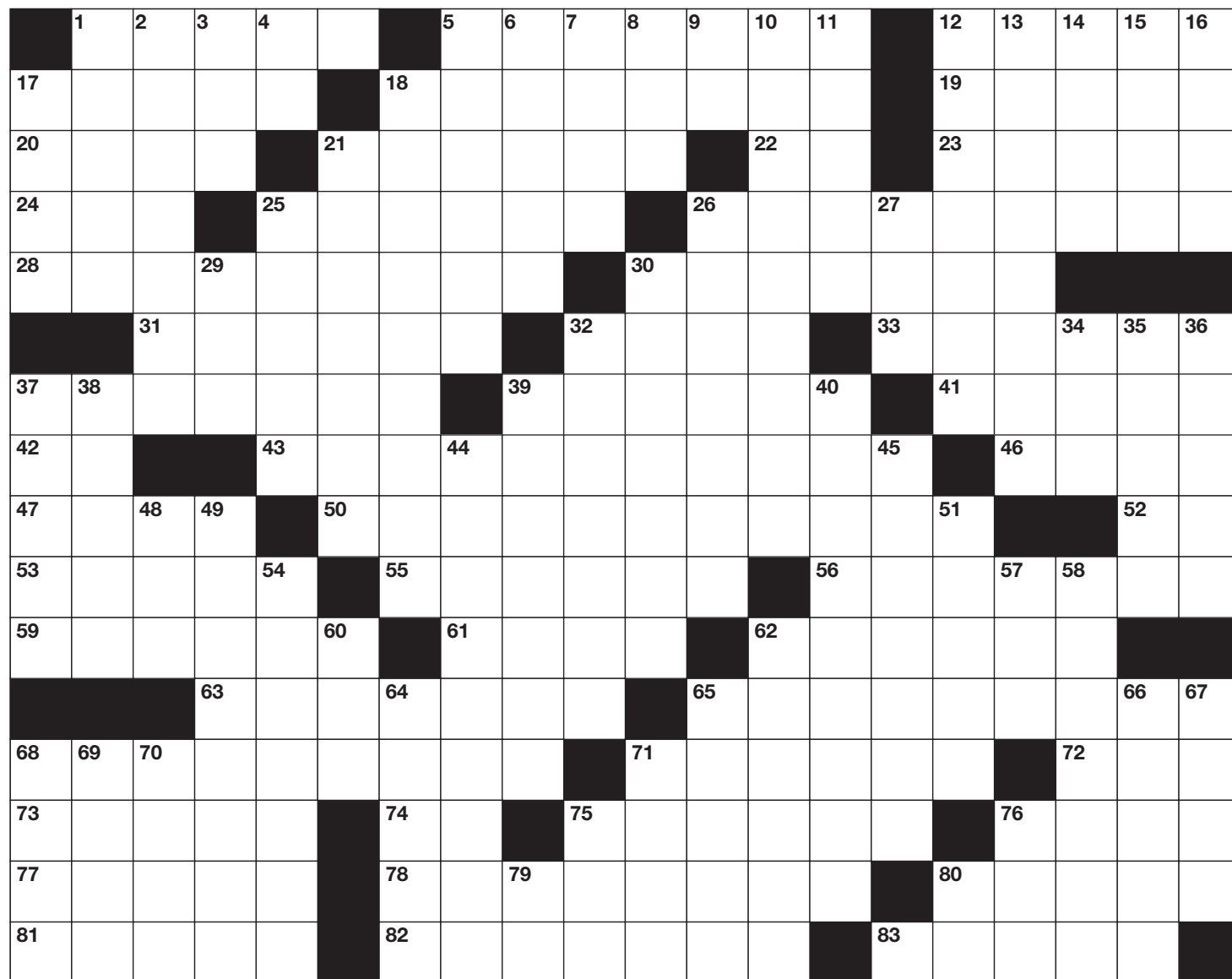
O novo passo na carreira de Beyoncé também já traz reconhecimento nas premiações. Ela foi homenageada com o título de Inovadora no iHeart Radio Music Awards e já é apontada como uma das favoritas ao Grammy do próximo ano. Mesmo sendo a maior vencedora da história da premiação, Beyoncé não conquistou o tão cobiçado troféu de Álbum do Ano. "*Eu não quero envergonhar essa jovem senhora, mas ela tem mais Grammys do que todos e nunca ganhou o Álbum do Ano. Isso não faz sentido. Pensem nisso. A que tem mais Grammys nunca ganhou Álbum do Ano. Quando eu fico nervoso, eu digo a verdade!*", disparou o rapper **Jay Z** (45), marido da cantora, no Grammy deste ano, ao subir no palco para receber uma homenagem.

> **"Todas as críticas que eu encontrei me forçaram a superar as minhas limitações."**

Ganhando ou não os próximos prêmios, os fãs da diva americana só querem saber de uma coisa: novos shows. Beyoncé encerrou a turnê *Renaissance* no ano passado, mas só visitou países da Europa e da América do Norte. Em dezembro do ano passado, a estrela surgiu de surpresa na capital baiana, Salvador, para um evento dedicado aos fãs que a acompanham fervorosamente por aqui. "*Ela é muito fofa, muito humilde. Fiquei fazendo carinho na mão dela! Ela é muito humana, te olha nos olhos*", se derreteu **Ludmilla** (28), que teve a chance de conhecer sua maior inspiração nessa passagem relâmpago. No último mês, quando lançou o novo disco, Beyoncé também deu um rasante por Tóquio, no Japão, levando fãs à loucura com uma sessão de autógrafos. "*Sem os fãs, o artista não é nada! São eles quem nos incentivam, apoiam… devo tudo aos meus fãs e quero que eles saibam disso*", declarou a estrela. ●

Em Salvador, Beyoncé causa furor com aparição relâmpago

CRUZADAS

■	1	2	3	4		■	5	6	7	8	9	10	11	■	12	13	14	15	16
17					■	18								■	19				
20				■	21						■	22		■	23				
24			■	25						■	26			27					
28			29						■	30							■	■	■
■	■	31						■	32				■	33			34	35	36
37	38						■	39					40	■	41				
42		■	■	43			44							45	■	46			
47		48	49	■	50										51	■	■	52	
53				54	■	55						■	56			57	58		
59					60	■	61				■	62						■	■
■	■	■	63			64				■	65							66	67
68	69	70							■	71						■	72		
73					■	74		■	75						■	76			
77					■	78		79						■	80				
81					■	82							■	83					■

HORIZONTAIS

1. A frente do foguete. **5.** Pérfido. **12.** Cortar rente o pelo de. **17.** História trágica. **18.** Funcionário de condomínios. **19.** (...) Bilac, poeta parnasiano. **20.** Principal cidade da Noruega. **21.** Exigir o pagamento. **22.** Pronome usado pelo gaúcho. **23.** Município fluminense. **24.** Parque de animais exóticos. **25.** Impedir a entrada. **26.** Ir ao encalço de. **28.** Molhar inteiramente. **30.** Contas para reza. **31.** *Enquanto (...) Sol*, sucesso dos Titãs. **32.** Unidade do presídio. **33.** Brisa. **37.** Espetacular. **39.** Veste de padres. **41.** Arquivo enviado por e-mail. **42.** 9, em algarismos romanos. **43.** Concordância de todos. **46.** Função do nó. **47.** Mineral de ferros elétricos. **50.** Gravou *Encostar na Tua*. **52.** Nociva. **53.** Fase. **55.** Amar extremamente. **56.** Posto militar. **59.** Italiano da capital. **61.** Dotar de asas. **62.** Variedade de jogo de cartas. **63.** Legítimos. **65.** Juramentos. **68.** Que causa tristeza. **71.** Quadro de grande tamanho. **72.** Ave insetívora. **73.** O popular peixe cascudo. **74.** Fluido gasoso. **75.** Getúlio (...), criador da Lei de Sindicalização. **76.** Gordura líquida. **77.** Aldeias indígenas. **78.** Excluir da herança. **80.** Atraiçoar. **81.** Abraça uma causa. **82.** Inaugurar. **83.** The (...), banda norte-americana dos anos 1960.

VERTICAIS

1. (...) Welles, cineasta de *A Dama de Xangai*. **2.** Calçado para chuva. **3.** O âmago. **4.** Siga em frente. **5.** Duplicar. **6.** Cometer engano. **7.** Estrela, em inglês. **8.** Interpretar a escrita. **9.** Chamamento informal. **10.** Feito à mão. **11.** A pessoa de cabelos claros. **12.** Peregrina religiosa. **13.** Nascida no estado da capital Maceió. **14.** Peixe de peito serrilhado. **15.** Time do futebol catarinense. **16.** Carcomer. **17.** Unidades da dúzia. **18.** Material de louças. **21.** Hugo (...), ator brasileiro. **25.** Sanduíche de rosbife com pão francês. **26.** Utensílio próprio para lustrar. **27.** Abreviatura de senhora. **29.** Quente, em inglês. **30.** Fazer sair. **32.** Assembleias legislativas. **34.** Conseguir, em inglês. **35.** Avaliação médica. **36.** Ensinamento da fábula. **37.** Dispositivo automático que liga e desliga. **38.** Sucesso. **39.** Que tem dois tons. **40.** Acrescentar. **44.** Cesar Cielo e João de Lucca. **45.** Desmedidos. **48.** Sigla de Camarões. **49.** Aterrorizar. **51.** A Pequena Sereia. **54.** Exame crítico. **57.** Abreviatura de observação. **58.** Colocar til na palavra. **60.** Brincadeira entre torcidas. **62.** Divergir. **64.** Contagem de anos. **65.** A cor do papel de embrulhos. **66.** Joias para os dedos. **67.** Secreção corporal. **68.** (...)-base, prazo de dissídio. **69.** Órgão que arrecada direitos autorais. **70.** Tem conhecimento. **71.** A placa de cruzamentos. **75.** Enxergar. **76.** Ouro, em espanhol. **79.** Consoantes de "seta". **80.** Sigla de Tocantins.

SOLUÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR

por **Tamara Gaspar**

Nos últimos meses, o nome do príncipe **Andrew** (64), irmão do rei **Charles III** (75), voltou a estampar tabloides ingleses e a assombrar a imagem dos Windsor. O motivo? O lançamento do filme *Scoop*, da Netflix, que narra a desastrosa entrevista dada por ele ao programa *Newsnight*, à apresentadora por **Emily Maitlis** (53), na BBC, em 2019. Na ocasião, o filho de **Elizabeth II** (1926–2022) falou sobre a amizade com o magnata e criminoso sexual **Jeffrey Epstein** (1953–2019), que colecionou acusações de tráfico e assédio sexuais. O problema é que, na tentativa de vir a público limpar sua imagem, Andrew causou ainda mais danos à Coroa. *"Não me arrependo da amizade. As pessoas que conheci e as oportunidades que me foram dadas por ele ou por causa dele foram realmente muito úteis"*, falou ele.

"Simpatizo com todos que foram afetados e querem uma forma de encerramento."

O caso mais emblemático foi em 2015, colocando uma mancha na família real britânica: **Virginia Giuffre** (40) abriu processo contra Epstein, alegando

ESCÂNDALO SEXUAL

POLÊMICA QUE O FEZ RENUNCIAR ÀS

Entrevista à BBC não amenizou as manchas e fez acusações ganharem ainda mais holofotes. O título de Duque de York é mantido após renúncia.

VOLTA A ASSOMBRAR O PRÍNCIPE ANDREW

FUNÇÕES REAIS E PAGAR ACORDO MILIONÁRIO É RETRATADA EM FILME

Hoje, o Duque de York é proibido de usar trajes militares e dispensou o título de Sua Alteza Real. Ele é pai das princesas Beatrice e Eugenie.

que ele a havia forçado a ter relações sexuais com diferentes homens, entre eles, o príncipe. *"Eu não me lembro de ter conhecido esta senhora"*, chegou a dizer o nobre, que também se esquivou ao ser indagado sobre uma foto na qual aparece com a mão na cintura de Virginia. *"Sou eu, mas se é minha mão… simplesmente não me lembro de a fotografia ter sido tirada"*, justificou ele. Segundo Virginia, ela fez sexo com Andrew em três ocasiões, sendo a primeira delas quando tinha 17 anos, ou seja, era menor de idade. A lista de homens 'associados' ao magnata era extensa e incluia políticos, empresários e líderes financeiros – todos eles tiveram os seus nomes citados na série de processos. Para completar, na entrevista, o príncipe não parecia preciso em suas declarações, ora se mostrando próximo, ora distante do criminoso. *"Seria, até certo ponto, um exagero dizer que éramos amigos íntimos. Quero dizer, éramos amigos por causa de outras pessoas. Tive oportunidades de ir aos EUA, mas não tive muito tempo com ele"*, apontou ele.

"Sou eu, mas se essa é minha mão... simplesmente eu não me lembro."

Para blindar o príncipe e a Coroa de acusações tão graves, o Palácio de Buckingham chegou a emitir um comunicado. *"Qualquer sugestão de impropriedade com menores de idade é categoricamente falsa"*, dizia o ofício. A forte pressão pública e a prisão de Epstein em julho de 2019 – ele já havia sido preso em outras ocasiões –, fez o assunto esquentar. *"Em nenhum momento durante o tempo limitado que passei com Epstein, testemunhei ou suspeitei de qualquer comportamento do tipo que posteriormente levou à sua prisão e condenação"*, defendeu-se Andrew, após o criminoso cometer suicídio na prisão, em agosto de 2019. Três meses depois, o nobre foi diante das câmeras protagonizar a entrevista que selaria o declínio de seu papel na monarquia, afinal, suas declarações não haviam conven-

Com o rei Charles III e a mãe, a rainha Elizabeth, em 2019, quando ainda cumpria funções reais. Em 2021, no funeral do pai, ele já vinha ficando longe dos holofotes.

cido em nada o público.

Após ver o nobre envolvido em acusações de crimes sexuais e dele ir a público tentar limpar sua imagem, os Windsor tomaram uma decisão drástica. Em maio de 2022, Andrew renunciou suas funções reais e devolveu à rainha suas afiliações militares. *"Com a aprovação e acordo da Rainha, as filiações militares e reais do Duque de York foram devolvidas à Rainha, com efeito imediato. O Duque de York vai continuar a não assumir quaisquer deveres públicos e está a defender este caso como um cidadão privado"*, dizia o comunicado real.

"Continuo a lamentar a minha associação imprudente com Jeffrey Epstein."

Para colocar um ponto final na história, Andrew fez um acordo milionário e extrajudicial com Virginia. Ele pagou indenização de cerca de 100 mlhões de reais e fez doações para entidades de combate ao crime sexual em troca da retirada de todas as acusações. *"Ela sofreu tanto como vítima estabelecida de abuso quanto como resultado de ataques públicos injustos"*, falou ele, sobre Virginia. *"Continuo a lamentar inequivocamente a minha associação imprudente com Jeffrey Epstein. O seu suicídio deixou muitas perguntas sem resposta, especialmente para as suas vítimas, e simpatizo profundamente com todos os que foram afetados e querem alguma forma de encerramento"*, se retratou.

Pai das princesas **Beatrice** (35) e **Eugenie** (34), Andrew foi casado por mais de 10 anos com **Sarah Ferguson** (64) e, mesmo após o divórcio, sempre manteve boa relação com a mãe de suas filhas. *"Nós conseguimos trabalhar juntos para educar nossas filhas de uma maneira que poucos outros conseguiram e estou extremamente grato por poder fazer isso"*, já falou ele, que chegou a ser apontado como o herdeiro favorito de Elizabeth. Hoje, o príncipe vive na Frogmore Cottage, nos arredores de Windsor, mas não recebe rendimentos e ajudas de custosda Coroa britânica. ●

FOTOS: GETTY IMAGES

FOTOS: STEVE GRANITZ/FILM MAGIC

AS ESTRELAS PELA CIÊNCIA
ALICIA KEYS E ZOE SALDANA

O museu da Academia do Oscar, em Los Angeles, atraiu um grupo poderoso de celebridades para algo bem diferente do que eleger os destaques do ano na sétima arte. O Breakthrough Prize é considerado a maior premiação científica, realizada anualmente nos Estados Unidos, e foi prestigiado por nomes como a cantora **Alicia Keys** (43) e seu eleito, o rapper **Swizz Beatz** (45), e a atriz **Zoë Saldaña** (45) com o amado, o produtor **Marco Perego** (45). *"Mentes que fazem a diferença na nossa história"*, falou Alicia.

PAOLLA FESTEJA OS 42
NOITE COM MANUELA DIAS

Comemoração em dose dupla no Rio de Janeiro! **Paolla Oliveira** celebrou a chegada de seus 42 anos em festa recheada de amigos em restaurante. Além da atriz, a autora **Manuela Dias**, que fez 47 anos na mesma semana, também brindou a data! Paolla é a uma das vilãs da segunda temporada da série *Justiça*, criada por Manuela e disponível no Globoplay. Na trama, ela dá vida à uma empresária do ramo musical e herdeira de um poderoso fazendeiro, só que, ao perder o pai, descobre que precisa dividir a herança com um irmão desconhecido. "*Sempre falaram para a gente que, depois dos 40, tudo iria mudar, né? Que depois disso a gente não iria poder fazer um monte de coisas. E se eu te falar que me sinto muito melhor e mais bonita hoje, aos 42? Que é a minha melhor fase?*", disparou a atriz, namorada do sambista **Diogo Nogueira** (42). *"Muito obrigada a todos que dedicaram um tempinho para me parabenizar! Vocês deixaram meu dia ainda mais bonito"*, afirmou a beldade, durante a badalada festa.

ROBERTO FILHO/BRAZIL NEWS

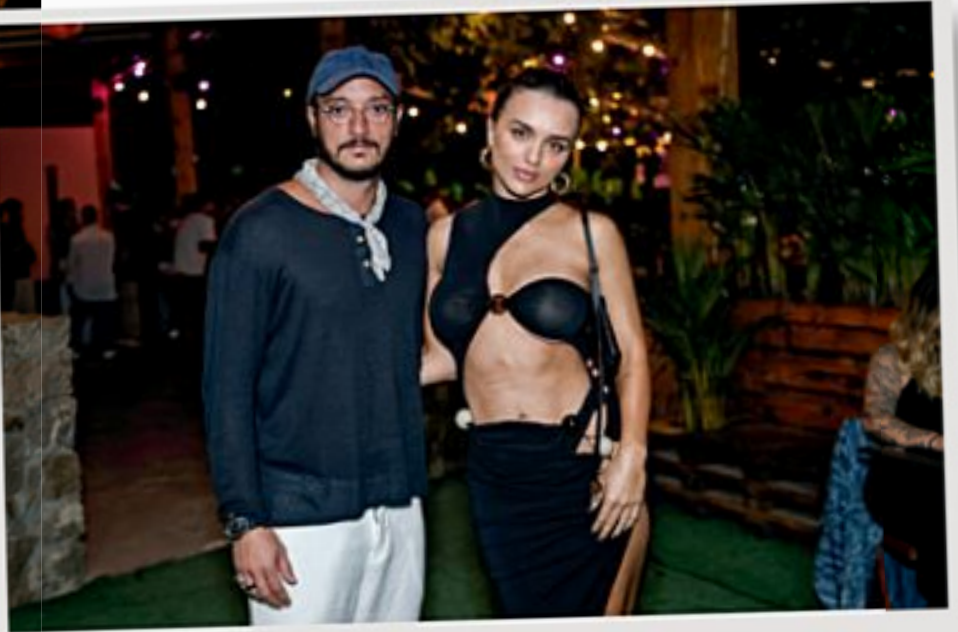
PRISCILA NICHELI

OS ATORES MIRINS FELIPE E MIGUEL LANÇAM *PODCAST*
BATE-PAPO DESCONTRAÍDO COM O ANIMADO JONATHAN AZEVEDO

Pequenos no tamanho, mas gigantes no que fazem, os atores mirins **Felipe Melquiades** (11) e **Miguel Venerabile** (10) acabam de lançar o *podcast POD CENA KIDS*. Em uma das primeiras gravações, a dupla teve um bate-papo espontâneo com o também ator **Jonathan Azevedo** (38).

FOTOS: ROBERTO FILHO/BRAZIL NEWS

THAILA AYALA REÚNE AMIGOS EM SEU ANIVERSÁRIO
AO LADO DE RENATO GÓES, A ESTRELA RECEBE RAFA KALIMANN

Momento de celebração para **Thaila Ayala**, que festejou a chegada dos 38 anos com superfesta, no Rio de Janeiro. "Eu só tenho a agradecer a Deus por todo o amparo, cuidado e amor infinito!", afirmou a anfitriã. A atriz ganhou o carinho do eleito, **Renato Góes** (37), com quem divide a cena na global das 7, *Família é Tudo*, e de amigos como **Rafa Kalimann** (31) e seu **Allan Souza Lima** (38).

WRITERS GUILD AWARDS AGITA L.A.
QUINTA BRUNSON E ASHLEY NICOLE BLACK

Tradicionalmente realizado antes do Oscar, o Writers Guild Awards, premiação do Sindicato de Roteiristas de Hollywood, foi adiado e acabou acontecendo mais de um mês depois da principal premiação de cinema do mundo. A festa mobilizou talentos como as humoristas **Quinta Brunson** (34), responsável pela criação da série vencedora do Emmy *Abbott's Elementary* e **Ashley Nicole Black** (38), conhecida por sua participação na série *Ted Lasso*. Ambas estrelas, além de atuarem, também estão por trás dos roteiros de suas respectivas produções. *"A versatilidade é uma característica que sempre admirei na indústria do entretenimento. Essa área é competitiva e nem sempre há oportunidades para todos, por isso, estou atrás e em frente às câmeras"*, disse Ashley.

RODIN ECKENROTH/GETTY IMAGES FOR WRITERS GUILD OF AMERICA WEST

DIVA ROBERTA COM GEORGE
A SINTONIA EM *QUATRO MÃOS*

Unir forças para um resultado ainda melhor. Esse é o lema da cantora **Roberta Campos** (46), que lançou o projeto *Quatro Mãos*, em parceria com **George Israel** (63), fundador do grupo Kid Abelha. "*Nos demos muito bem, tudo fluiu, o resultado de todas nossas canções não poderia ser diferente*", festejou ela. "*Meio tímidos no início, pegamos os violões e foi das raras vezes que eu compus música e letra a quatro mãos. Nos surpreendeu. A magia aconteceu e acabou sendo o abre alas do projeto, do álbum*", falou ele, com mais de 40 anos de carreira.

ARTHUR NORY E CAIO SOUZA REPRESENTAM O BRASIL NA COPA DO MUNDO DE GINÁSTICA

OS ATLETAS CONQUISTAM A MEDALHA DE BRONZE NO CATAR E AGRADECEM O INCENTIVO DO PÚBLICO

Duas medalhas foram conquistadas para o Brasil durante a etapa de Doha, no Catar, da Copa do Mundo de Ginástica Artística. Enquanto ainda se recupera de uma lesão no tendão de aquiles, sofrida no ano passado, o atleta **Caio Souza** (30) garantiu o bronze nas barras assimétricas, enquanto **Arthur Nory** (30) foi bronze nas barra fixas. "*A felicidade estampada no rosto, a recompensa de meses de tratamento e treinamento, poder voltar ao pódio de uma competição desse porte. Obrigado a todos que torceram e estiveram presentes em todos os momentos*", comemorou Caio, que se lesionou em setembro e precisou de cirurgia antes de seguir competindo. "*Fim das quatro etapas da Copa do Mundo e com o dever cumprido. Quatro copas, três finais, duas medalhas. Terminando na 3º colocação no ranking geral de pontos. Lutamos, erramos, acertamos e não desistimos em nenhum momento. Muito obrigado pela torcida e apoio de toda a equipe, seguiremos ainda mais firmes e fortes*", festejou Nory, após a conquista. Mesmo com o lugar no pódio, a nota do atleta não foi suficiente para Nory garantir a sua vaga nas Olimpíadas de Paris, que acontecem em julho deste ano. **Tang Chia-Hung** (27), de Taipé Chinesa, ficou em primeiro lugar, seguido de **Robert Tvorogal** (29), da Lituânia, que precisava ter um desempenho inferior ao de Nory para que o brasileiro conseguisse a classificação para os Jogos Olímpicos da França. O Brasil perdeu a oportunidade de conseguir levar uma equipe completa para as Olimpíadas no fim de 2023, quando o time terminou na 13ª posição do Mundial que garantia 12 vagas para os Jogos. Dessa forma, as conquistas individuais passaram a ser decisivas para aumentar o tamanho do time que defenderá o País em Paris. O atleta **Diogo Soares** (22) já está garantido, mas a outra vaga das Olimpíadas segue indefinida.

FOTOS: NOUSHAD THEKKAYIL/NURPHOTO VIA GETTY IMAGES

LIÇÕES DE ARTE
DESTAQUE EM *RENASCER*,

por **Fernanda Chaves**
fotos: **André Ivo**

Longe da TV, **Edvana Carvalho** (55) surge completamente diferente de Inácia, sua personagem na global das 9, *Renascer*. Em conversa exclusiva com CARAS, a baiana fala que em comum com a cozinheira do *remake* só tem a ligação com a religião e o cuidado com os filhos. Animada diante do reconhecimento, a atriz avisa que não deixa o sucesso subir à cabeça, celebra a diversidade na televisão e planeja voltar ao teatro com o solo *Aos 50 – Quem Me Aguenta?*.

"Eu já estava aí, as oportunidades é que demoram a chegar para a gente."

"Para aguentar uma mulher de 50 anos tem que ter tutano, tem que ser babado, porque nós somos exigentes e já estamos sem paciência para bofes 'uós', para gente hipócrita", dispara ela, no Jo&Joe, no Rio de Janeiro.

– Inácia é seu maior destaque em novelas até agora. O que mudou, além do reconhecimento?

– Estou feliz com esse trabalho, recebendo muito amor do público, mas não tenho por que mudar. Eu quero que mude minha conta bancária, aí sim (*risos*)! O artista, para

E VIDA DE EDVANA CARVALHO
ELA MANTÉM OS PÉS NO CHÃO DIANTE DOS ÊXITOS

Edvana vibra com as oportunidades que tem tido com a novela: ***"É um presente trabalhar com um texto que traz discussões importantes".***

Cursando mestrado em dramaturgia, a atriz trancou uma matéria porque não estava conseguindo conciliar os estudos com a novela.

mim, não é glamour, ele é aquele soldado que fica de frente. Não tem por que o artista ser uma coisa metida a besta, esse não é o espírito da arte, a arte é o povo. Como você se sente próximo ao povo se você nem se sente povo? Não quer colocar o pé no chão porque fez uma novela, um filme? Não sei se é porque, para mim, isso está acontecendo agora, mas não acho que minha personalidade, meu caráter, tenha que mudar por estar fazendo sucesso, sou a mesma pessoa. O que quero que mude mesmo são os acessos, são as marcas, os produtos olharem para mim e ver que sou uma mulher que também posso vender, porque o meu povo consome. Então, é isso: reconhecimento de poder escolher o que eu quero fazer.

– A paixão pela arte começou pelo palco, não é?

– Eu queria ser artista porque é da minha essência. Eu nunca tinha pensado em vir para a TV, nem para o cinema, porque a minha *vibe* era fazer teatro, era dominar essa arte, fazer improviso, dançar, cantar. Cinema e TV são caminhos a que a minha trajetória me levou, mas não é a coisa mais importante da minha carreira.

“Às vezes, fico sem acreditar no tamanho do amor que a Inácia está propagando.”

– O Bando do Teatro Olodum te fez chegar até aqui.

– Claro! Eu já tinha oito anos de teatro quando fiquei sabendo da Oficina do Bando do Teatro Olodum. Eu sou parte da primeira turma, a que fundou, e quando a gente chega lá, já dá de cara com profissionais que vão nos oferecer uma formação mais profissional, tanto no canto, na dança, na interpretação, na criação de textos. É uma escola que fomentou o meu desenvolvimento crítico social, político, de mulher preta, de todas essas lutas, é uma formação completa. Eu sou bando de teatro até hoje. É um divisor de águas, porque o teatro era totalmente branco numa cidade totalmente preta e aí a gente disse: ‘A gente também é artista. A gente sabe fazer teatro’. As pessoas perguntam na internet: ‘Onde ela estava?’, ‘Como é que a gente não viu essa atriz?’. Eu já estava aí, as oportuni-

dades é que demoram a chegar.

– Agora está feliz em *Renascer*! Você chegou a dizer que esta é a primeira vez que o País se vê de forma tão diversa na TV...

– É porque, queira ou não, nós somos um País bem sincrético e abraçamos várias religiões, isso é muito bonito. Só que, de umas décadas para cá, é como se isso tivesse acabado no Brasil e a gente está sendo violento uns contra os outros, porque cultuamos a nossa fé de forma diferente e acho que não tem Deus nessas coisas, porque Deus é um amor universal. Então, acho lindo quando tem na cena da novela o padre Santo, papel de **Chico Diaz**, ou o pastor Lívio, vivido por **Breno da Matta**, tomando um café com bolo com a Inácia, falando da vida ou falando das suas formas de cultuar Deus, não com preconceito, mas com curiosidade. Isso é diversidade.

– Além das religiões, a trama representa várias etnias...

– É óbvio que não pode mais ficar só passando pessoas brancas na

> **“As pessoas querem se ver representadas e não só no noticiário, como malandro.”**

televisão, porque não é assim que é constituído o povo brasileiro. Se qualquer um de nós, até os mais retintos brasileiros, for fazer um teste, vai ver que tem a mistura, a miscigenação no sangue. Chegou a hora, as pessoas querem se ver representadas e não só no noticiário com um traficante, malandro, estuprador, porque é só essa imagem que passam do povo preto na televisão; e o povo indígena é que são os coitados, analfabetos que estão morrendo de fome. A gente não sabe, não estuda na escola a grandeza da cultura dos povos originários da nossa terra.

– Você é religiosa?

– Sou muito religiosa. O candomblé está na minha vida por herança de família, minha mãe sempre me levou à umbanda quando eu era criança, uma tia me levava à igreja católica e sou batizada e crismada. Quando cresci, fiz curso de aprofundamento no espiritismo, quase estava fazendo um curso para dar passe, mas parei. Depois de um tempo, fui entender como funcionava o budismo. Na minha adolescência, quando

No Jo&Joe, Edvana se emociona ao falar de Solange Couto e Chica Xavier, que viveram a Inácia na primeira versão da trama. *“São mulheres que me inspiraram a ser a atriz que sou agora”*, diz ela, feliz por fazer parte do *remake*. *“Era um grande sonho fazer uma novela do Benedito Ruy Barbosa.”*

> ***“Não pode mais ficar só passando pessoas brancas na televisão.”***

Após a novela da TV Globo, a artista planeja matar a saudade da família e voltar ao teatro com o solo *Aos 50 – Quem Me Aguenta?*

STYLING: RODRIGO BARROS; BELEZA: VIVI GONZO; ASSISTENTE DE BELEZA: CAMILA GONZO; AGRADECIMENTOS: JO&JOE RIO

estava entrando para o teatro, frequentei uma igreja evangélica em que as mulheres usavam véu, saião, uma coisa muito tradicional, mas tinha um órgão e uns cânticos tão lindos que aquilo me chamava atenção e comecei a frequentar.

– E por que parou de ir?

– Quando começaram a dizer: 'Não pode fazer teatro.' 'Não pode ir a isso.' Aí eu saía fora porque sempre acreditei que Deus é uma coisa tão maravilhosa que não é possível que ele tenha dado a inteligência ao ser humano de criar um instrumento musical ou de criar uma câmera de TV ou de criar, seja lá o que for, para a gente não poder usufruir. A gente pode usufruir sim, nada disso é pecado. Não pode é matar o outro, roubar dinheiro público, que deixa as pessoas morrendo à mingua na fila do hospital ou sem escola, sem comida, sem vacina, isso que não pode. Não pode matar mulher, porque ela não te quer mais, não pode cometer feminicídio, não pode mexer com as crianças, com os idosos. Essas coisas acho que Deus

> **"Não acho que meu caráter tenha que mudar porque estou fazendo sucesso."**

não gosta, mas no mais, a gente tem que aproveitar tudo!

– A Inácia cria a Ritinha nas rédeas curtas. Como você é como mãe e como avó?

– Como mãe, assim como a Inácia, fui terrível (*risos*). Agora, como avó sou ótima, deixo comer doce antes da comida, faço tudo o que o meu neto quer. Eu sou uma avó de 2024, é bem diferente. Sou vovóguetí, mistura de avó com periguete (*risos*).

– Parafraseando a peça, aos 50, quem te aguenta?

– Para aguentar uma mulher de 50 anos tem que ter tutano, tem que ser babado, porque nós somos exigentes e já estamos sem paciência para bofes 'uós', para gente hipócrita. A gente não tem mais tempo para viver isso. Quando chega os 50 é preciso saber que seu passaporte está terminando, está quase expirando (*risos*). Você tem que ser prática, não dá mais para ter gente 'uó' na sua vida e nem no trabalho. Eu prefiro até perder dinheiro se for para trabalhar com gente assim! ●

A atriz baiana mostra jovialidade. ***"Eu me sinto ótima! Antigamente, uma mulher de 50 anos já era velha, né? Hoje, estamos em outros tempos."***

ANITA E AFONSO BRINDE À RELAÇÃO

Bodas de prata! No Rio, o casal **Anita** e **Afonso Carvalho** comemorou os 25 anos de união e foi felicitado por **Baby do Brasil** (71) e **Lucio Mauro Filho** (49), ao centro.

VERA DONATO

PRISCILA NICHELI

CAIO VERGATTI BRILHA NA TELINHA ATOR CELEBRA SUA ESTREIA EM NOVELAS

No elenco da global das 7, *Família É Tudo*, o ator **Caio Vergatti** (28) tem colhido os frutos de sua dedicação. *"Interpretar alguém que não desiste de suas lutas é muito digno. Por outro lado, ele não se preocupa em ultrapassar limites"*, disse ele, sobre seu personagem, Max.

DIVA MARIAH CAREY LAS VEGAS ANTES DO RIO!

Dona de voz poderosa, a diva **Mariah Carey** (55) é a mais nova residente dos palcos de Las Vegas. Com a turnê *The Celebration of Mimi*, ela fez a sua apresentação de estreia e encantou o público. *"Eu estava bastante ansiosa para esse momento"*, frisou a cantora. Em setembro, será a vez do Brasil aplaudir a estrela. *"Eu estou muito animada para finalmente voltar ao Brasil e ser a atração principal do lendário festival Rock in Rio!"*, exaltou.

FOTOS: GETTY IMAGES

O TRIO LUCINHA, TÂNIA E VIRGINIA
ELAS ENCARAM MUSAS DE CHICO BUARQUE

Há 16 anos na estrada, o espetáculo *Palavra de Mulher* está de volta aos palcos de São Paulo. Estrelada pelas talentosas **Lucinha Lins** (71), **Tânia Alves** (74) e **Virgínia Rosa** (57), a montagem é um misto de show e teatro, na qual as atrizes interpretam personagens femininos da obra de **Chico Buarque** (79). *"Uma espécie de cabaré, uma banda maravilhosa, falando de todas as dores, de todas angustias, de todas alegrias, os desejos das mulheres, através desse gênio, o nosso compositor!"*, destacou Lucinha, citando o músico. *"Ontem, hoje, amanhã e sempre… Será que elas vão cantar essas pérolas do Chico até depois de 90 anos, a exemplo da Musa-mor do planeta Bibi Ferreira… O que vocês acham?"*, indagou Tânia, ao comparar as personagens de Chico à **Bibi Ferreira** (1922–2019). O premaido espetáculo tem concepção e direção geral de **Fernando Cardoso**.

JOÃO CALDAS

GETTY IMAGES

PREMIÉRE EM NOVA YORK
ELENCO APLAUDE NOVA COMÉDIA

Talentoso e cheio de expectativas, o elenco do longa *The Ministry Of Ungentlemanly Warfare* se reuniu em NY para assistir à première do filme. *"Essa equipe é um presente que ganhei na profissão. Estão todos de parabéns"*, falou **Cary Elwes** (61), que dividiu os holofotes com **Henry Zaga** (30), **Babs Olusanmokun** (39), **Eiza González Rivera** (34), **Henry Golding** (37), **Hero Feinnes Tiffin** (26) e **Henry Cavill** (40). O filme narra a saga de grupo de operação secreta durante a Segunda Guerra.

PERFIL

Fundador da edição original: Jorge Fontevecchia. Caras é editada na Argentina, Brasil, Portugal e Uruguai. **Presidente:** Luis Fernando Maluf. **Vice-Presidente:** Wardi Awada. **Diretor Corporativo:** Márcio Maffei. **Finanças e Controle:** Filipe Medeiros. **Marketing e Circulação:** Luciana Romano. **Marketing Publicitário:** Lana Bitu. **Diretor de Publicidade:** Fernando Leomil. **Internet:** Tomás Rocha Sampaio. **Conteúdo digital:** Ademir Correa.

CARAS Lançada em 1993

Editor-Chefe: Fabricio Pellegrino; **Subeditora:** Tamara Gaspar (SP); **Redação:** Mariana Silva. **Revisão:** Hellen Ribeiro; **Editor de Arte:** Gustavo Henrique Mendes: **Fotografia:** Tainara Amaral; **Prepress:** Emerson Cação: **Publicidade:** Conceição Augusto, Andrea Pezzuto e Rosana Diniz; **Opec:** Meire Mariano e Vania Almeida; **Tecnologia:** Victor Fontes e Ricardo Jota; **Colaboraram nesta edição:** Daniel Palomares e Fernanda Chaves (Reportagem); Alana Sala (Design); Samanta Ribeiro Brassoli (Foto).

Para assinar ou resolver os assuntos relativos à sua assinatura, acesse: www.assineclube.com.br
Se preferir ligue: São Paulo: (11) 3512-9479 - Rio de Janeiro: (21) 4063-6989. Belo Horizonte: (31) 4063-8156. Segunda a sexta-feira das 9h às 18h. Para direitos de reprodução dos textos e imagens de CARAS, email para: **licenciamento@caras.com.br**

Redação e Correspondência
SÃO PAULO: Av. Eusébio Matoso, 1.375, 10º andar, Pinheiros, CEP 05423-180, SP, Brasil; **Publicidade**: Tel. 2197-2104/2122

CARAS (ISSN 0104-396X) é uma publicação semanal da Perfil Brasil. **Edições anteriores**: Solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas, mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída na Grande São Paulo pela BrancaLeone Distribuidora. No Grande Rio pela Apache Logística** e para as demais regiões do Brasil, **pela Ediouro Publicações. CARAS** não admite publicidade redacional. A **CARAS** informa que não realiza cobrança telefônica de débitos pendentes e não aplica qualquer tipo de multa em virtude de cancelamento de assinatura. Todos os nossos boletos são emitidos através do banco Santander em nome da Perfil Brasil. Em caso de dúvida, ligue para nós.

NOTA DO EDITOR I: Ninguém está autorizado a, em nome da revista CARAS, propor a realização de eventos, viagens e/ou qualquer tipo de promoção. Recomendamos confirmar todo contato em nossos escritórios.

NOTA DO EDITOR II: A CARAS agradece a todos aqueles bem-intencionados que fazem chegar presentes e convites pessoais a seus funcionários, mas informa que, pela nova política da casa, os presentes serão direcionados a pessoas carentes e os convites não poderão ser aceitos: neste caso, todas as propostas de viagens devem ser de caráter profissional e direcionadas à Superintendência da revista para tomada de decisão. A revista CARAS não está autorizada a fornecer endereços, números de telefones nem quaisquer outras informações pessoais dos famosos.

Editora Responsável
Wardi Awada

Impressa na Referência Gráfica e Editora:
Rua: François Coty, 228
São Paulo - SP, CEP: 01524-030

READY TO WEAR – PARIS SPRING 2024

Por **Paula Martins**
@paulamartins_oficial

ISABEL MARANT

Tons terrosos sem monotonia!

Para a estilista francesa **Isabel Marant** (57), o boho nunca deixou de estar em evidência e, em 30 anos da marca, o estilo é um dos seus principais códigos visuais e que garante uma das mais fortes identidades estéticas do circuito internacional. Apesar de interpretar a linguagem boho de diferentes maneiras a cada coleção, nesta temporada a estilista se voltou para uma vertente clássica deste movimento. Marant vinha adicionando outras características em seu DNA e já há algumas temporadas elementos mais festivos e voltados para a década de 1980: códigos de sensualidade mais explícitos vinham fazendo parte de todo o seu repertório. Nessa coleção, entretanto, a estilista se mostrou fiel à sua trajetória e aos seus arquivos, entregando uma leitura tradicional do *bohemian chic* com a junção de alguns atributos cosmopolitas que tornaram as criações muito contemporâneas. A nova paleta composta em tons terrosos de diferentes profundidades, o peso dos diferentes materiais, especialmente aqueles das peças de complementação como jaquetas de formas arredondadas em couro ou casacos em tricô de tramas grossas e ricamente trabalhadas, a estamparia típica do movimento boho, as franjas e as botas de cano médio reforçam as intenções da estilista de retorno às suas raízes e deixam o clima geral da coleção muito mais sofisticado. *"As pessoas mais estilosas que conheço não são as que têm as criações mais disputadas, e sim as que conhecem a si mesmas e o que lhes cai bem"*, já disse a estilista, que tem em sua lista de clientes nomes como **Kate Moss** (50) e **Raquel Weisz** (52).

O boho tratado de uma maneira atual foi ponto de partida da estilista para aprsentar a nova coleção em Paris!

FOTOS: GETTY IMAGES

SALMÓN DE CHILE

O chamado salmón de Chile é a marca sob a qual são comercializadas todas as espécies da família *Salmonidae* produzidas no Chile. Parente próximo das trutas e de outros peixes de água fria, o salmón de Chile tem carne farta, tenra, deliciosa, que se desmancha facilmente em lascas, e uma cor que fica entre o laranja-rosado e o laranja-claro. Essa cor característica é causada pelo pigmento conhecido por astaxantina, um antioxidante benéfico para saúde, presente na ração dos peixes criados em cativeiro. Já os salmões selvagens tendem a ter uma carne mais branca, embora quando eles incluem em sua alimentação os camarões e outros crustáceos, também ocorre o avermelhamento dos tecidos. O salmón de Chile, assim como os demais salmões, é um ingrediente que pode ser usado em inúmeras culinárias regionais. Japoneses produzem o *sake nigiri*, parecido com o sushi de salmão, muito popular em restaurantes japoneses. Também é uma das carnes prediletas para fazer sashimis. Os russos costumam produzir o *coulibiac*, uma torta feita de massa folhada, geralmente preenchida com salmão, ovos cozidos, cebola e cogumelos. Essa receita foi introduzida na França pelo cozinheiro Auguste Escoffier e acabou se popularizando a tal ponto que muitos acreditam ser francesa. Mas uma receita francesa autêntica é o *saumon poché* servido com o molho hollandaise. Já no Alasca, costuma-se preparar o *smoked salmon candy*, uma espécie de bacon doce e defumado de salmão. Não bastasse ser delicioso, a partir da década de 1950 descobriu-se que a gordura do salmão é monoinsaturada e também poli-insaturada e, por esse motivo, muito benéfica à saúde cardiovascular, tornando-se um queridinho das dietas e de quem quer ser *fitness*.

Receitas, produção, estilismo culinário e pesquisa de texto e informações nutricionais: *Maria Luiza de Brito Ctenas.*

GETTY IMAGES

SAÚDE

É bom para
Aumentar a quantidade do HDL, o colesterol benéfico, pelo alto teor de ácido graxo ômega 3; e ser usado como fonte de vitaminas do complexo B, principalmente a B12.

É ruim para
Ser consumido cru, se não souber a procedência, pois há o risco de ter o Diphyllobothrium latum, parasita que pode causar difilobotríase, doença parecida com a teníase.

FICHA TÉCNICA

100 gramas de salmón de Chile cozido contêm:

Calorias - 165kcal
Proteínas - 24,7g
Gordura - 5,88g
Colest. - 70,5mg
Vit. B6 - 0,8mg
Niacina - 6,47mg
Vitam. E - 1,57mg
Cálcio - 30,5mg
Fósforo - 316mg
Magnésio - 30mg
Potássio -359mg
Sódio - 64,7mg
Zinco - 1,1mg

COMO SE ESCOLHE

Fresco, pode ser encontrado em peixarias. Deve ter olhos vivos, grandes, brilhantes e salientes. As guelras são rosa-avermelhadas, sem muco e também sem cheiro. A carne precisa estar firme, aderida às espinhas, e resistir à pressão. O cheiro deve ser suave, não desagradável. No caso do congelado, o ideal é que isso tenha sido feito logo depois da pesca, para ter frescor. Seus olhos devem ser transparentes, não brancos, nem opacos. A carne? Firme e ter cor viva. Em casa, deixe-o no freezer. Para descongelá-lo, faça-o lentamente, passando o peixe para a geladeira seis horas antes de iniciar o preparo.

COMO SE PREPARA

O salmón de Chile pode ser grelhado na brasa, frito na manteiga ou assado no forno. O importante é que mantenha o interior úmido e suculento. Se passar o tempo de cocção, resseca. O peixe fresco deve permanecer na geladeira até o momento de preparar. Então, embrulhe-o em papel-alumínio ou em filme plástico para evitar que seu cheiro impregne outros alimentos e que resseque. Para o preparo de peixe cru na forma de ceviche, sushi ou sashimi, escolha os exemplares bem frescos. Recomenda-se ainda que ele seja deixado por pelo menos 7 dias no freezer, pois isso mata os parasitas que possam sobreviver no peixe.

MINHA RECEITA

Giana Novaes (modelo)

Faço *Salmão no Molho de Maracujá e Alecrim*. Tempero 800 g de filé de salmão com sal e pimenta do reino a gosto. Deixo marinar por 2h com suco de 1 laranja e 1 limão. Em um refratário, coloco azeite, disponho os filés e, por cima, jogo alecrim a gosto e o suco de 1 maracujá doce, 1 maracujá azedo e 1 col. (chá) de mel. Cubro com o papel alumínio e levo para assar por cerca de 30 min. em forno a 180 graus. Após esse tempo, verifico o cozimento e sirvo acompanhado com batata sautê ou arroz branco. Uma receita prática e que fica uma delícia!

LIGHT

SALADA DE BIFUM COM SALMÓN DE CHILE

Misture os ingredientes do molho, reserve. Aqueça azeite em frigid. e refogue shitake até dourar. Tempere c/ sal, reserve. Transfira o bifum p/ saladeira, regue c/ molho, some shitake e legumes. Tempere c/ sal, misture tudo delicadamente e reserve refrigerado. Tempere pedaços de salmón de Chile c/ sal e passe-os no gergelim. Frigideira c/ fio de azeite, fogo alto p/ grelhar os lados do salmão (3min. cada). Carne deve ficar grelhada por fora, crua por dentro. Fatie o salmão, sirva na salada, salpicada c/ o amendoim.

6 porç.: 1 col. (s) vina. arroz, ½ xíc. (c) shoyu, ½ col. (s) óleo gerg., ½ xic. (c) mol. ostra, 1 col. (c) az., 200g shitake, sal, 200g Bifum hidrat.; tiras finas de ½ pim. amarelo, ½ pimentão vermelho e 1 pepino japonês; 1,2kg salmón de Chile, em 6 porç. retang., 1 xíc. (c) gergelim e 1 xíc. (c) de amendoim torrado.

RÁPIDA

CANAPÉ DE TAPIOCA E SALMÓN DE CHILE

Tempere a farinha de tapioca c/ sal. Leve ao fogo alto a frigideira. Pincele c/ azeite e, utilizando um aro de cerca de 8cm de diâmetro, faça círculos de tapioca, com 2 col. (s) de farinha de tapioca cada. Um lado firmando, cor mundando, retire o aro, vire e grelhe até ficar igual ao lado de cima. Retire da frigideira e dobre discos por cima das laterais de uma travessa (forma de canoa). Deixe esfriar. Recheio: misture os ingredientes, tempere c/ sal e pimenta. Monte os canapés: 1 colher (sopa) do recheio dentro de cada canoa de tapioca e sirva.

P/ 30 porç.: 250g de far. de tapioca hidrat., sal, azeite p/ untar 1 cebola roxa peq. pic., 1 tomate s/ pele e sem. (cubos), 1 cenoura peq. ral. fino, 1 pepino japonês peq. ral. fino, 200g de salmón de Chile (cubos), 1 col. (c) gergelim preto, folhas ½ maço coentro pic., 2 col. (s) azeite, s. 1 limão Tahiti, sal e pim.-do-reino.

ECONÔMICA

TEPPAN DE SALMÓN DE CHILE C/ LEGUMES

Em panela pequena: açúcar, gengibre, vinagre, saquê e shoyu. Leve ao fogo alto até ferver. Abaixe fogo e engrosse. Reserve p/ esfriar. Ponha o salmón de Chile, pele p/ cima, em refratário peq. e regue c/ ½ do molho, frio. Marine por 30min., refriger. Na chapa média ao fogo, pincele c/ azeite e, bem quente, ponha legumes em lado da chapa. Abaixe fogo, coloque salmão do outro lado da chapa, c/ pele virada p/ baixo. Quando a carne do salmão mudar de cor perto da pele, grelhe do outro lado, por 3min. Some shimeji e regue com a marinada.

4 porç.: 8 col. (s) de açúcar, 2 col (c) de gengibre ralado, 4 col. (s) de vinagre de arroz, 8 col. (s) de saquê culinário, 1 xíc. (chá) de shoyu, azeite p/ untar chapa, 500g filé salmón de Chile (único pedaço), floretes de ½ brócolis ninja, floretes de ½ couve-flor, 1 cenoura média em rodelas, 200g de shimeji branco limpo.

GOURMET

TARTAR DE SALMÓN DE CHILE C/ ABACATE

Em uma tigela, coloque os cubos de salmón de Chile, tempere com sal e as raspas de limão e reserve refrigerado. Em um recipiente à parte, misture o abacate, o tomate, o azeite e o suco de limão. Tempere com sal e molho de pimenta, acrescente a cebolinha e reserve. Monte cada porção do tartar, utilizando um aro de cerca de 9cm de diâmetro: inicie com uma camada da mistura de abacate e complete com uma de salmão temperado. Finalize com um fio de azeite e sirva com folhas frescas.

Para 4 porções: 400g de filé de salmón de Chile (em cubos), sal a gosto, raspas de 1 limão Tahiti, ½ abacate médio cortado em cubos, 2 tomates s/ pele e s/ sementes, cortados em cubos, 2 colheres (sopa) de azeite, o suco de meio limão Tahiti, molho de pimenta a gosto e 2 colheres (sopa) de cebolinha picada.

ATENÇÃO: 1 COLHER DE SOPA: 15 ML — 1 COLHER DE CHÁ: 5 ML — 1 XÍCARA (CHÁ): 240 ML